

NT

RISCO CAÍDO

Juan Cruz – Islas Cíes – Jardín Majorelle – Desierto de Viana – Belén Lorenzo
Los Abrigos – Hierro, la serie – Recetas antiguas canarias



Poema del Mar

AQUARIUM

Las Palmas de Gran Canaria
poema-del-mar.com



Garantía:
LORO PARQUE

POEMA DEL MAR TE INVITA A DESCUBRIR TODOS LOS SECRETOS DEL PLANETA AZUL

(Muelle Sanapú, Las Palmas de Gran Canaria)

Un magnífico viaje por los cinco continentes a través de las diferentes especies que aquí habitan. Sus visitantes podrán pasear por la Jungla junto a peces goliath, tortugas de agua dulce y cocodrilos. En la zona de Playa podrán adentrarse en el mundo Nemo rodeados de peces payaso con sus llamativos colores.

El broche final lo pone Deep Sea, un lugar que no deja a nadie indiferente gracias a la mayor ventana curva de exposición que existe en el mundo -su cristal tiene unas medidas de 36 metros de ancho por siete metros de altura y 39 centímetros de grosor-, donde podrán observar los tiburones y rodearse del océano profundo.

Adquiere tu entrada en poema-del-mar.com

Síguenos en



UN VERANO ENTRE LAS NUBES

Agosto es el mes de los viajes por excelencia. Un mes para parar y recuperar las fuerzas, recargar las pilas y alimentar nuestro cuerpo y nuestra mente con nuevas experiencias, lecturas, ingredientes y conocimientos que necesitamos para retomar nuestra actividad con energía e ideas renovadas.

Una de las mejores formas de acumular experiencias nuevas es viajar. No en vano dice la sabiduría popular que viajar es cambiarle la ropa al alma, así que les deseo que viajen, sin importar el destino, porque en cualquier lugar nos esperan nuevas y enriquecedoras vivencias.

En Binter seguimos trabajando para hacer más fáciles y cómodos sus viajes con nuevos refuerzos en la programación y con más servicios. El mes pasado, añadimos una tercera frecuencia al servicio de transporte de viajeros que realiza la conexión con el barco a La Graciosa y también hemos reforzado las conexiones internas en Cabo Verde. Si no conocen este otro archipiélago de la Macaronesia, les animo a descubrir el que muchos llaman el Caribe africano, que ofrece múltiples posibilidades para los amantes de la cultura, la naturaleza y los deportes acuáticos.

Si necesitan ideas para viajar, les recomiendo que ojeen atentamente esta revista, que les transportará a lugares tan mágicos como las islas Cíes; el Jardín Majorelle de Marrakech; el desierto de Viana, en Boavista; el Parque Nacional de las Islas Salvajes, en Madeira; la isla de La Palma; la playa de Los Abrigos, en Tenerife; o el sendero de los Pinos de Gáldar, en Gran Canaria, una isla que está de enhorabuena tras la declaración del yacimiento arqueológico prehispánico de Risco Caído y el conjunto de Montañas Sagradas como Patrimonio Mundial de la Unesco.

En cuanto a los servicios, además de las novedades en la web móvil y en la *app* que les comenté el mes anterior, los pasajeros de los vuelos operados por aviones reactores en rutas a destinos fuera de Canarias, excepto la de Mauritania, ahora pueden acceder a una nueva modalidad de asiento. El asiento preferente está ubicado en las tres filas posteriores a la cabina business, lo que garantiza mayor rapidez, facilidad y comodidad en el embarque y el desembarque.

Espero encontrarles de nuevo a bordo de uno de nuestros aviones, disfrutando del placer de viajar entre las nubes.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

STAFF

DIRECCIÓN

Juan Manuel Pardellas · director@barabaracomunicacion.com

REDACCIÓN

Paula Albericio · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Galo Martín Aparicio, Enrique Areilza, David Sendra Domènech, David Palacios, Juan José Ramos Melo, Paula Albericio, Álvaro Morales, Aarón Rodríguez González, Ángeles Arencibia, Cristina Torres Luzón, Jesús Villanueva Jiménez, Diego Ojeda, Manoj Daswani, Aníbal García Llarena, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

FOTO DE PORTADA

Cabildo de Gran Canaria

FOTOGRAFÍAS

Fotolia, Tony Hernández, José Chiyah Álvarez, Patri Cámpora, Juan José Ramos Melo, Alex Díaz, Cabildo de Gran Canaria, Alberto Brito, Lilia Ana Ramos, Lucilla Bellini, @LPavisit, Movistar +, Rocío Eslava, Meraki.

ILUSTRACIONES

David Ferrer, Ilustre Mario, Tom Eigenhufe.

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 S. L. 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 de 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

Depósito legal TF 582-2019

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

SIAM PARK

(Costa Adeje, Tenerife)

El mejor parque acuático del mundo por quinto año consecutivo, **Siam Park**, ofrece durante todos los viernes y sábados de julio y agosto de 20:00 hasta las 00:00 un plan único bajo la luz de la luna y rodeado de estrellas ¡**Siam Night!**

Disfruta de una propuesta única en el mundo en un ambiente místico ideal para jóvenes y familias enteras. Las atracciones insuperables, los mejores ritmos chill out a cargo de un DJ, buffet en la playa de arena blanca y el mejor ambiente de verano hacen que cada visita sea inolvidable. Como novedades, dos nuevas atracciones: Patong Rapids, con un trayecto de más de 235 metros lleno de curvas y saltos, y Coco Beach, una zona infantil para que padres e hijos puedan vivir una experiencia única.

Todo esto, en un entorno paradisíaco y con un servicio de máxima calidad.

Adquiere tu entrada en siampark.net



Síguenos en    



TRAVELLERS' CHOICE™ **WINNER N° 1 EN EL MUNDO**

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 antes la habías visto. En el reconocido como zoológico número #1 del mundo por segundo año consecutivo según Tripadvisor, conocerás la reserva de especies y subespecies de papagayos más grande y diversa del planeta, así como a los pingüinos de la Antártida, los leones africanos, los hipopótamos pigmeos o los pandas rojos, entre muchos otros animales. No te pierdas el impresionante Jardín Zen y la recién inaugurada granja de corales. Además, aprenderás todo acerca de los delfines, los leones marinos y las orcas en sus presentaciones al público. Como zoo moderno, Loro Parque vela tanto por el bienestar y la conservación animal como por la preservación del planeta a través de la utilización de energías renovables y la eliminación del plástico de un solo uso dentro de sus instalaciones. Tanto en familia o en pareja como con amigos, es visita obligatoria si estás en Tenerife.

Adquiere tu entrada en loroparque.com



Síguenos en    

SUMARIO

24
Juan Cruz
Entrevista



36
Islas Cíes
Destino nacional



42
Marrakech
Destino internacional



48
Cabo Verde
Destino internacional



58
Tarajal
Naturaleza



60
Belén Lorenzo
El rincón de...



64
Risco Caído
Turismo



82
Los Abrigos
Playas



90
Hiero, la serie
Cultura



106
Obesidad
Salud



124
Toque de lapas
Canarias



128
Recetas antiguas canarias
Gastronomía



¡GREAT WORK!

4 Oros 2 Platas 3 Bronces



El estudio *great*, responsable del diseño de esta revista, ha conseguido 9 galardones en los Premios Canarias de Diseño DICA, que tuvieron lugar el pasado 21 de junio en Tenerife. Un pódium completo con 4 oros, 2 platas y 3 bronces por sus trabajos para Binter, Triciclo bar, Free Motion y Lorena Morín, que los han convertido en la agencia más premiada de esta edición. En Bara Bara Comunicación estamos orgullosos de su éxito y aprovechamos la ocasión para felicitar a todos los miembros del equipo que con tanto trabajo y cariño hace posible que mes a mes puedas disfrutar de la revista NT durante tu vuelo. ¡Enhorabuena, chicos!

greatttt.com

 Premios
Canarias de
Diseño.

EL SECTOR INMOBILIARIO CREA DOS DE CADA DIEZ NUEVOS AUTÓNOMOS

El tirón del mercado inmobiliario de Canarias, sobre todo en el sector del alquiler, ha abierto una vía laboral para los canarios. Algunos son contratados como asalariados pero otros muchos, la mayoría, se dan de alta como autónomos, informa *Canarias 7*.

La figura del agente inmobiliario, la persona que intermedia entre el propietario y el comprador, encaja perfectamente con el trabajador por cuenta propia y de ahí su fuerte crecimiento. En los últimos tres años el número de autónomos vinculados a actividades inmobiliarias ha crecido un 27,5 %, según los datos de la Asociación de Trabajadores Autónomos (ATA).

LA PENSIÓN MEDIA EN CANARIAS SUBE UN 5,6 % INTERANUAL, HASTA LOS 909,51 EUROS

La pensión media general en Canarias se ha situado en 909,51 euros para un total de 324.509 personas, lo que supone un incremento del 2,8 por ciento respecto al mismo mes del año anterior en el número de pensionistas y del 5,6 por ciento respecto al valor de las pensiones de junio de 2018, informa *Canarias Ahora*. En este sentido, la pensión media de jubilación en las islas ha sido de 1064,02 euros para un total de 181.717 personas, según ha informado el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. En cuanto a las pensiones por incapacidad permanente, 43.238 personas han percibido de media 914,76 euros al mes; mientras que por viudedad, 80.449 personas reciben al mes 679,05 euros.



ahora,
metrovacesa

COMERCIALIZA
ALTAMIRA 

ahora, Edificio Gara.

28 Viviendas de 2 y 3 dormitorios con piscina. Plazas de garaje, trasteros y locales comerciales en el Palm-Mar.

900 55 25 25

metrovacesa.com/promociones/tenerife/arona/residencial-gara

FOROS DE CAJASIETE

Se celebró en Caleta del Sebo (La Graciosa) el último Foro Cajasiete de la sexta temporada, un encuentro mensual e itinerante con la economía del Archipiélago, realizado por Canarias Radio bajo la moderación de su director, Miguel Guedes, que pasa por las ocho islas con el objetivo de acercar la realidad económica de todos sus rincones.

El turismo de cruceros, las carencias de infraestructuras judiciales en Canarias, la producción y exportación de los productos del sector primario



isleño, el *brexit*, la ley de las islas verdes, la realidad y el futuro de las energías renovables, el

futuro del REF y los grandes retos económicos de futuro fueron los temas tratados en la temporada.

www.reydimobel.com

MOBILIARIO PROFESIONAL PARA EL SECTOR HORECA



REYDIMOBEL



Mallorca
971 390 232

Gran Canaria
928 183 132

Tenerife
922 735 976

Lanzarote
928 8103 877

LA FUNDACIÓN CEPESA BRINDA DE NUEVO SU APOYO A LA TLP TENERIFE SUMMER



La TLP Tenerife Summer 2019, uno de los mayores encuentros tecnológicos y de nuevas tendencias del país, contó por quinto año consecutivo con el apoyo de la Fundación Cepsa en TLP Kids, enfocada al buen uso de las tecnologías entre los más pequeños, y en TLP Innova, la parte más profesional del encuentro. Además, 300 jóvenes se formaron en voluntariado tecnológico gracias a la Fundación Cepsa.

RIU PALACE PALMERAS



El Hotel Riu Palace Palmeras reabre sus puertas el 9 de agosto completamente reformado. Se encuentra ubicado muy cerca de la playa y cuenta con unas amplias zonas ajardinadas en las que disfrutar del mejor servicio Todo Incluido 24 horas. Este hotel en Playa del Inglés te ofrece wifi gratis en todas las instalaciones, una amplia oferta gastronómica y los mejores programas de entretenimiento para disfrutar de unas vacaciones inolvidables con RIU. ¿Te lo vas a perder?

Reserva ya en riu.com.

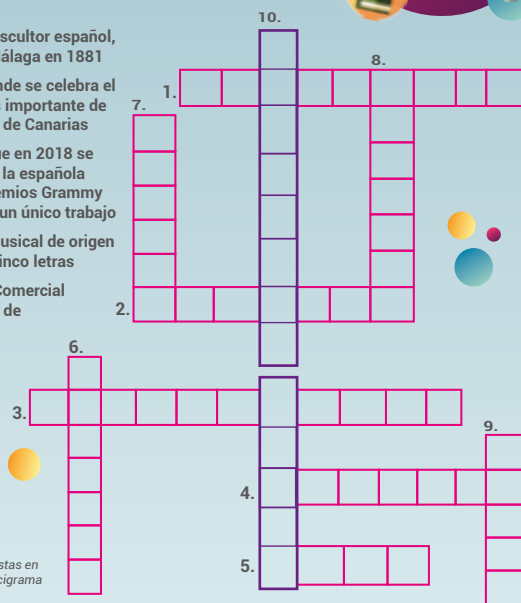
HORIZONTAL

1. Criatura mitológica con un cuerno en la frente
2. Gesto de alegría que no emite sonido
3. Dúo humorístico canario que tiene nombre de piedra
4. Además de Francia, lugar de origen del cruasán
5. Palabra de cuatro letras que nos une universalmente

VERTICAL

6. Pintor y escultor español, nacido en Málaga en 1881
7. Lugar donde se celebra el festival más importante de electro funk de Canarias
8. Artista que en 2018 se convirtió en la española con más premios Grammy Latinos por un único trabajo
9. Género musical de origen argentino, cinco letras
10. Centro Comercial número uno de Lanzarote

JUEGA con nosotros



* Encuentra las respuestas en biosferaplaza.es/crucigrama

THE NUMBER One
Shopping Mall in Lanzarote

Avenida Juan Carlos I, 15. 35510 Puerto del Carmen
OPEN 7 DAYS A WEEK FROM 10 A.M. - 10 P.M.

www.biosferaplaza.es | Tel.: +34 928 515 368

SIAM PARK SE ALZA CON EL GALARDÓN DE “MEJOR PARQUE ACUÁTICO DE EUROPA”

Siam Park, reconocido como mejor parque acuático del mundo durante cinco años consecutivos según TripAdvisor, sigue cosechando éxitos. Travelcircus, una prestigiosa plataforma web alemana especializada en experiencias de viaje *premium*, ha otorgado recientemente a Siam Park el prestigioso galardón de “Mejor Parque Acuático de Europa”.

A punto de cumplir su undécimo aniversario, Siam Park mantiene su posicionamiento como líder en el sector siempre gracias a su excelente servicio, sus magníficas instalaciones, su responsabilidad con el medioambiente, sus avances tecnológicos, la pluralidad de premios recibidos y, lo más importante, por la gran cantidad de comentarios positivos de sus visitantes.



Oferta de Grados



Organización de Eventos
y Planeeo



UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO MEDIO

Te conectamos con el mundo profesional



EL ESTADO APRUEBA 765500 EUROS PARA LOS COMEDORES DE VERANO ESCOLARES EN CANARIAS

El Consejo de Ministros aprobó a principios del pasado julio el reparto a las comunidades autónomas de los 15 millones de euros destinados al Programa para la Garantía de los Derechos a la Alimentación, Ocio y Cultura de los Menores durante las Vacaciones Escolares (VECA) de 2019, de los que un total de 765562 euros serán para las Islas Canarias, informa *Diario de Avisos*. Según ha explicado el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, esta segunda edición del programa, que fue presentado al Consejo de Ministros el pasado 21 de junio, cuenta con el acuerdo por parte del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia del reparto de los 15 millones que se destinarán a desarrollarlo.



TOMIRA ; YA EN CANARIAS;



Te PAGA por RECICLAR



RECICLA TU ENVASE
PET O LATA



OBTÉN BENEFICIOS



DALE UN RESPIRO
AL PLANETA

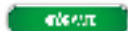
Tu Trébol
Hipermercado

Santa Cruz / Puerto de la Cruz
Los Realejos / Cristianos
Adeje / La Gomera

LA HUCHA
Baldíos / Tablero
Los Rodeos / Los Realejos (Mocán)



Tu Trébol Hipermercados / La Hucha Supermercados



UNA NUEVA VIDA PARA LOS RESTOS DE PLATANERA

Billetes, bolsas de té, hilo e, incluso, piezas interiores de vehículos son algunos de los productos que el proyecto Life Baqua ha desarrollado reciclando fibras de platanera en el Centro de Fabricación Integrada de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), informa *Lancelot Digital*.

Gracias a este proyecto europeo, que tiene como objetivo aprovechar todos los residuos vegetales que genera el cultivo del plátano y en la actualidad estudia las posibilidades



de implantación real en las Islas a nivel industrial, se han fabricado a partir de fibra de platanera productos biodegradables como bolsas para té o infusiones, hilo continuo y, por consiguiente, tejido, además de papel moneda.

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

NUEVAS GALLETAS,
*tan ricas
que
repetirás*

Tirma



BINTER MEJORA CON DIVICAN EL AISLAMIENTO ACÚSTICO DE SUS INSTALACIONES

Los trabajadores de Binter en Gran Canaria pueden disfrutar del amplio comedor de la sede de la empresa con un mayor confort auditivo gracias a los trabajos realizados por DIVICAN para reducir el nivel de ruido del ambiente de una forma sencilla y rápida. Mediante la instalación de 365 placas sonoras autoadhesivas en el techo de la sala que, con solo 40 milímetros de espesor, ofrecen una absorción acústica del 60 %, y sin necesidad de interrumpir el servicio, se ha conseguido un resultado muy satisfactorio, tanto en estética como en el descenso del nivel de ruido. Además, DIVICAN ha obsequiado a la empresa con unas fotografías de un avión de Binter con placas sonoras en su interior, que servirán para mejorar aún más la calidad acústica de las instalaciones.



Nuestros servicios en la palma de tu mano

Realiza todas las gestiones de tu seguro a través de nuestra App Mutuatfe

Descárgala **gratis**



Mutua Tinerfeña
SEGUROS

ALOE VERA CANARIO, GARANTÍA DE SALUD, CALIDAD Y BELLEZA



La empresa Aloe Plus Lanzarote comercializa más de 100 productos basados en esta planta milenaria con propiedades regenerativas e hidratantes

La variedad de aloe vera canario, denominada *Barbadensis Miller*, crece de forma natural en Canarias debido a su cálido clima y su orografía. Utilizada tradicionalmente como remedio natural para tratar la piel y el cabello, esta planta contiene una multitud de vitaminas y minerales que la convierten en una fuente natural de salud y belleza. El cultivo en tierra volcánica dota a esta variedad de minerales extra que la diferencian de subespecies cultivadas en

otras zonas del mundo. La empresa de cosmética natural Aloe Plus Lanzarote actualmente cuenta con más de 100 productos elaborados a partir de esta planta milenaria, casi una veintena de establecimientos, repartidos por Canarias, África y Europa, y una plataforma de venta *online*, que recibe más de 40000 visitas mensuales desde todo el mundo.

Más info en www.aloepluslanzarote.com

CUARENTA NIÑOS Y NIÑAS HARÁN USO DE LA LUDOTECA BARCO DE MADERA DE PEDRO ÁLVAREZ



Un total de cuarenta niños y niñas de Tegeste disfrutaron desde el 8 de julio y hasta el próximo 6 de septiembre del servicio de la ludoteca Barco de Madera, que está situada en el Centro Cultural de Pedro Álvarez. Esta actividad está organizada desde la Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de la villa de Tegeste. “Este servicio funciona

de lunes a viernes entre las 9:00 y las 14:00 horas y está orientado para niños y niñas de entre cuatro y 12 años. La idea es facilitar también la conciliación familiar de aquellos padres y madres que durante el periodo estival tienen más dificultades para compaginar la faceta laboral con la familiar”, comentó el concejal del área.

SERVICIO EXCLUSIVO EN CANARIAS

Sastrería Masculina

La excelencia de las prendas llevada a su máxima expresión

Piezas exclusivas y únicas, creadas de forma artesanal de acuerdo a su figura. **Diseñamos su traje personalizado perfecto.**

MEZZO

BESPOKE

Pida su cita

Para su comodidad nos desplazamos a su despacho o su domicilio.

(+34) 928 779 386 info@mezzobespoke.com

Francisco Gourie 34 (Edificio Masiega 1, Oficina 2) - Las Palmas de Gran Canaria



Siempre a la vanguardia



ZYGOMA **ZAGA** CENTERS



IOC Clínica Dental uno de los 14 centros Zaga a nivel mundial.

Único centro Zaga en Canarias especializados en implantes cigomáticos y dientes fijos en 24hrs en pacientes con poco hueso.

Consúltanos sobre
nuestras soluciones:

IOCzygoma

IOC
clínicadental

Las Palmas de G.C. | Arucas | Vecindario | Maspalomas | Lanzarote



928 149 701

www.clinicasioc.com

  /clinicasioc

CAIXABANK PATROCINA LA TERCERA EDICIÓN DEL CAMPUS DEL JUGADOR TINTERFEÑO SERGIO RODRÍGUEZ

Sergio Rodríguez, jugador tinerfeño del CSKA Moscú, protagonizó en julio la nueva edición de su campus, en el que estuvo presente diariamente atendiendo las necesidades de los jugadores inscritos. Esta tercera edición fue de la mano de CaixaBank, cuya entidad quiso poner de manifiesto su apuesta por los valores compartidos con el baloncesto, como el liderazgo, el esfuerzo, la superación y el trabajo en equipo.

El Campus Chacho by CaixaBank permitió vivir esta especial experiencia a 200 jugadoras y jugadores de 10 a 17 años, que entre los días 1 y 5 de julio acudieron al pabellón del colegio La Salle San Ildefonso, en Santa Cruz de Tenerife. Además de jugar al baloncesto, los inscritos



desarrollaron todo tipo de actividades con el objetivo de fomentar hábitos saludables a través de propuestas lúdicas y educativas concebidas desde el enfoque de la educación consciente.

UNA CARRERA
INTERNACIONAL
QUE TE OFRECE UN
MUNDO
DE OPORTUNIDADES

2 años
bilingües
en Gran Canaria

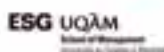
+

1 año en el extranjero

enegociosmba.com/bachelor

928 290 848

¡Tú eliges
tu destino!



Dreamteam

EXECUTIVE SEARCH

Selección de directivos y mandos intermedios en Canarias

LA MEJOR RUTA DE COMPRAS DE GRAN CANARIA



A la hora de comprar, ¿acudes al pequeño comercio? Acercándote a las zonas comerciales abiertas de Gran Canaria contribuyes a la dinamización de la Isla y a generar empleo; además, con la garantía de recibir un trato exclusivo y personalizado. Debido a su importancia estratégica dentro de la economía del Archipiélago, la Consejería de Economía, Industria, Comercio y Conocimiento del Gobierno de Canarias apuesta firmemente por ellas, a través de acciones que incluyen, entre otras, numerosas actividades de dinamización y promoción de las Zonas Comerciales Abiertas de Canarias que coordina la Dirección General de Comercio y Consumo.



Fotografía por Tony Hernández, cedida por LPA Visit.

Gran Canaria es una isla que invita a ser descubierta de muchas maneras. A los atractivos de los fabulosos paisajes se suma el rico patrimonio histórico y cultural de la Isla, además de una fantástica y variada oferta comercial de ocio y cultura capaz de satisfacer todos los gustos. Una ruta de compras en las zonas comerciales abiertas de la Isla brinda la oportunidad de disfrutar de una jornada amena y diferente.

Si visitas la capital, Las Palmas de Gran Canaria, no puedes irte sin acercarte a las dos grandes zonas comerciales abiertas que la ciudad acoge: Triana y Mesa y López, un auténtico paraíso para quienes aman ir de compras. La ZCA de Triana está considerada como un área de gran valor estratégico por sus excepcionales condiciones para la actividad comercial por desarrollar una serie de funciones concretas, tales como la residencial, cultural, histórica, relacional y de comunicación.

Puede decirse que Triana es el corazón comercial de la ciudad. Una zona que en general destaca por la oferta comercial existente, especialmente en equipamiento personal, la variedad, la comodidad y la calidad de la atención personal, en donde convive el comercio tradicional con las cadenas y franquicias de más reciente implantación. Desde hace muchos años, la Asociación de Empresarios Zona Triana lucha por la dinamización y mejora de esta área, potenciando un novedoso formato comercial a cielo abierto que facilita a los ciudadanos satisfacer sus necesidades de compra y ocio. Para ello han desarrollado una gran cantidad de proyectos y campañas de animación con el objetivo de mejorar la competitividad, como, por ejemplo, #TrianaHappyMarket, la apertura dominical y la promoción turística, comercial y cultural, entre otras, que han hecho que la asociación fuese merecedora del Premio Nacional a Centros Comerciales Abiertos 2012.



La Zona Comercial Mesa y López se encuentra ubicada en uno de los puntos neurálgicos más relevantes de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria. Dispone de una amplia oferta comercial, en la que destaca una gran red de franquicias representativas, así como una gran locomotora comercial como son unos grandes almacenes y el Mercado Central, considerado el mayor de los cuatro mercados de la ciudad. Pequeñas áreas de parques y jardines, hoteles y servicio de parking completan una de la zonas comerciales más importantes de Canarias.

La situación es privilegiada, en los alrededores del puerto de Las Palmas, que experimenta una creciente llegada de cruceros, y junto al Club Náutico, el muelle deportivo, una base naval, las playas de Las Canteras y de Las Alcaravaneras, el parque de Santa Catalina y la estación de guaguas. La Asociación Mesa y López, compuesta por más de 200 asociados y una de las más representativas de Canarias, gestiona y dinamiza esta zona, que cuenta con una oferta comercial en la que el denominador común de todo lo

que quieras encontrar es la calidad. Cerca del mar y perfectamente conectada desde cualquier otro punto, la Zona Comercial Mesa y López te ofrece múltiples ventajas a la hora de hacer tus compras: las mejoras firmas nacionales y extranjeras, los restaurantes y terrazas más destacados y animados locales de ocio complementarán un fantástico día en que la diversión y la sensación de llevarte a casa lo mejor están garantizadas.

Además de playas paradisíacas y el agradable clima que acompaña todo el año, el sur de Gran Canaria también acoge importantes zonas comerciales abiertas en las que seguro disfrutarás de una agradable jornada de ocio y compras. Es el caso de la ZCA de San Fernando, ubicada en el casco urbano de San Fernando, en la localidad de Maspalomas (San Bartolomé de Tirajana) y gestionada por ACOMISABA, asociación que realiza año tras año un gran esfuerzo de promoción, dinamización y refuerzo del tejido comercial para no perder la esencia del pequeño comercio. Destacan actividades de dinamización como *De compras con Papá*

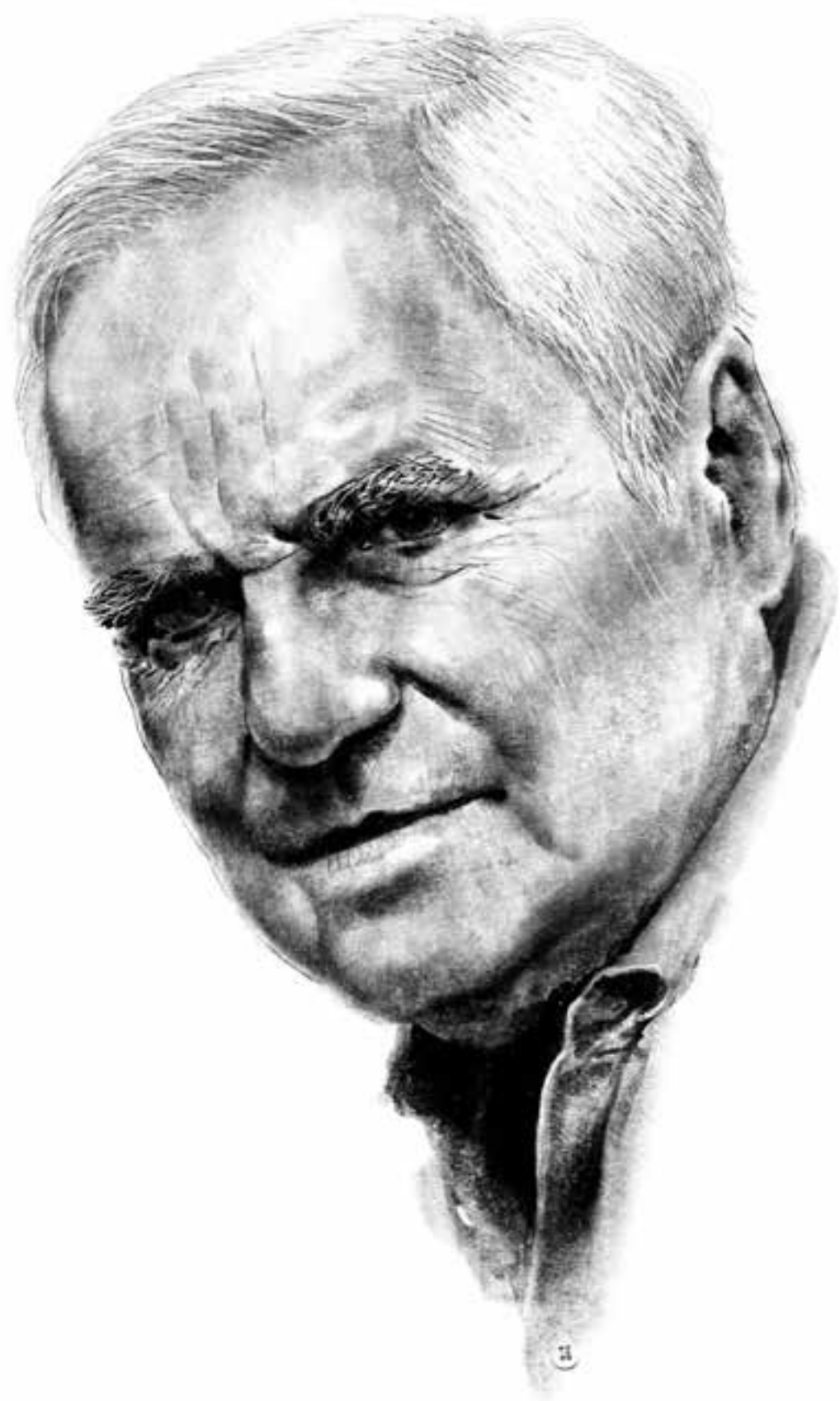


Noel, un evento ya consolidado y que se celebra a pie de calle cada Navidad, y campañas de apoyo al pequeño comercio. Además del encanto del pequeño comercio, en la ZCA de San Fernando se engloban tres centros comerciales donde también disfrutar del ocio y las compras. Vecindario, cerca de Playa del Inglés y Maspalomas, en Santa Lucía de Tirajana, presenta una zona comercial abierta fluida y de cómodo acceso, con un paseo comercial perfecto para realizar tus compras. ASCOIVE gestiona esta ZCA, que presenta cinco zonas diferenciadas: Pozo Izquierdo, Doctoral, Masía Catalana, Zona Centro, Zona Balos y Zona Cruce. Si visitas la ciudad este mes de agosto podrás disfrutar del divertido evento *Despláyate*, ¿te lo vas a perder?

En Telde también encontrarás una muy buena oferta comercial, concretamente en la ZCA de San Gregorio. Mónica Muñoz, presidenta de la Asociación de Empresarios de la Zona Comercial Abierta de Telde, dirige un grupo de trabajo que persigue la reactivación del comercio local a través del desarrollo

de actividades que lleven a la consolidación, promoción y crecimiento de la ZCA. “Gracias a la realización de eventos y a la involucración de empresarios de San Gregorio hemos logrado aumentar el número de comercios que han decidido abrir en nuestra ZCA, situándola como una de las más atractivas de Canarias gracias a la variedad de negocios existentes”, señala Muñoz. Entre todos los eventos que realizan a lo largo del año para modernizarse y llegar al público más joven destacan el *Botanical Fashion Show* y el *Maraton en familia/Gymkana*, que se celebran en noviembre.

La Federación de Pequeños y Medianos Empresarios de la Comarca Noroeste, FENORTE, se encarga de dinamizar aquellas actuaciones que consideran complementarias a las que las distintas asociaciones empresariales hacen en cada uno de sus municipios, como muestras de productos, ferias, planes de inversión, visitas guiadas en los municipios de Agaete, Artenara, Arucas, Firgas, Gáldar, Moya, La Aldea de San Nicolás, Santa María de Guía, Teror y Valleseco.



Por Galo Martín Aparicio
Ilustración por David Ferrer

“TIENES QUE ESTAR PREPARADO PARA SORPRENDERTE Y AMAR LO QUE VES”

Aunque ya no las envíe, Juan Cruz escribe postales disfrazadas de artículos y libros con los que arrulla a la memoria. Su último libro lleva por título *Viaje a las Islas Canarias*, publicado por Aguilar. Un archipiélago de universos flotantes con dimensiones de continente en miniatura. Como la infancia, ese rincón diminuto, pero profundo como un abismo, en la cronología personal al que siempre regresamos. Juan Cruz, oriundo de Puerto de la Cruz (Tenerife), se define como bien queda. Vive en Madrid provisionalmente desde hace cuarenta años. Es isleño, y su horizonte, mesetario. Escucharle deja restos de salitre en los oídos.

Es periodista y escritor, ¿qué oficio es el mar y cuál es la isla?

Las dos cosas se juntan en una palabra, que es persona. Desde muy niño tuve la pulsión del periodismo. Creo que no hay diferencia alguna entre la isla y el mar. La isla es el mar.

¿De dónde vino esa pulsión por el periodismo?

Mi padre siempre llevaba una libretita en la que apuntaba cifras, no era un hombre letrado. Mi madre aprendió a leer conmigo y yo me hice periodista por ella. Una vez llegó un recorte de periódico a casa sobre un suceso que había ocurrido en La Palma y ella me lo leía cada día. A mí me entraron ganas de escribir de esas cosas.

-

“Mi madre aprendió a leer conmigo y yo me hice periodista por ella”

-

Su última postal.

Hace mucho tiempo, supongo que a mi madre y no sé de dónde fue. Seguramente del extranjero. A mi madre le gustaba mucho que yo me acordara de ella en el extranjero. El verso al que yo aludo muchas ocasiones de un poeta alemán, Michael Krüger, “A veces la infancia te envía una postal”, ha sido el eje de mis entrevistas a otras personas. También es el eje de toda mi literatura.

De niño escribía las cartas que las mujeres de Puerto de la Cruz enviaban a sus maridos emigrantes en Venezuela...

Las mujeres venían a verme y me dictaban. Me dictaban de corrido el principio de la carta: “Querido marido, me ale-

gro de que al recibo de esta mi carta te encuentres bien de salud. Nosotros por aquí bien, gracias a Dios”. Luego, ellas no lo decían, pero yo lo ponía, punto y aparte. En el punto y aparte venían todos los desastres de la humanidad.

En Galicia el mar quita y da, en Canarias es horizonte y límite, en Madrid ¿qué significa su ausencia?

Incertidumbre. El mar a un isleño le prolonga la esperanza de mirar. El mar siempre varía. Nuestro horizonte peninsular, mesetario, no está completo. Tú sabes que después de lo que ves seguirás viendo algo parecido. Mientras que el mar crea un espacio de incertidumbre extraordinario. Esa incertidumbre tú la llenas de imaginación, dolor o esperanza. Es como un interrogante. Al final de esa llanura de agua hay como un abismo y sigue siendo el abismo mientras te vas. Tú te vas de aquí y, de pronto, te encuentras con Ciudad Real. El mar no existe hasta mucho más tarde. No es lo mismo la tierra firme que el mar. Una isla es tierra firme con mar. Esa combinación es una extraordinaria oportunidad de poesía.

¿Qué es más útil para mirar nuestro lugar de origen: el tiempo, la distancia o los ojos del forastero?

La sorpresa. Un paisaje no es siempre el mismo. Tienes que mirar al cielo para ver cómo cambia el paisaje. Si ves las nubes van configurando otros paisajes. Tenerife es la isla más diversa del archipiélago. Vas caminado y todo camino es nuevo con respecto al anterior. Tienes que estar preparado para sorprenderte y amar lo que ves, pero sobre todo hay que amar a la gente que ve contigo.

¿Viajamos por el hecho de viajar o para ver lo que nos han contado que veamos?



TODOS LOS
MARTES
19h.

JORNADA DE
PUERTAS ABIERTAS

PROFESIONAL Y UNIVERSITARIA

DOBLE TITULACIÓN

4
EN
AÑOS

CICLO Superior
en **ICSE** 2 años



GRADO*
en **UNIVERSIDAD**
española 2 años 

- EDUCACIÓN INFANTIL
- INTEGRACIÓN SOCIAL + PSICOLOGÍA
- ANATOMÍA PATOLÓGICA
- LABORATORIO CLÍNICO
- INFORMÁTICA
- TURISMO Y HOSTELERÍA
- MARKETING Y PUBLICIDAD
- ADMINISTRACIÓN Y EMPRESA
- DIETÉTICA + CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
- ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES



*Con universidades concertadas según el grado elegido

Est. 1841
**YORK
ST JOHN
UNIVERSITY**



Las Palmas de Gran Canaria C/Franchy Roca, 28 · 828 906 210



FORMADOS PARA EL FUTURO

Yo viajo para ver gente haciendo cosas.

¿Recuerda haber vivido alguna maravilla terrible de la naturaleza?

A mí me asusta el abismo. Estando en Dover me obsesionaron tanto sus Acantilados Blancos cortados en pico que me imaginé yo cayendo por ellos. Recuerdo que yo tenía la costumbre de llamar a mi madre todos los días desde donde estuviera. Ese día llegué a Londres muy de noche y no puede llamarla. Al día siguiente lo hizo ella a mí porque había soñado que yo había tenido un accidente. Las madres leen la realidad de sus hijos.

-

“¿Tú te das cuenta de lo que se pregunta cuando alguien está mirando algo o quiere recordar algo que vieron juntos?”

-

¿Cuándo dejó de ser una aventura viajar?

Cuando se convirtió en una rutina. A mí, más que el paisaje, lo que me interesa es llegar, ver y contar.

¿Prefiere viajar solo o acompañado?

Me gusta la soledad. Me gusta que no me pregunten, sobre todo que no me pregunten mucho.

¿Cómo afecta la soledad o la compañía a la mirada durante un viaje?

La mirada es individual. ¿Tú te das cuenta de lo que se pregunta cuando alguien está mirando algo o quiere re-

cordar algo que vieron juntos? “Te fijaste lo que dijo...”, “Te fijaste en aquello...”, “Te fijaste...”. Nosotros nos fijamos. El viajero contemporáneo se fija. El periodista se fija. El ser humano que habla de otro se fija. Fijamos cosas, paisajes. ¿No será que estamos mirando con un tomavistas? De hecho ahora para fijar, en lugar de mirar, grabas y en seguida lo compartes. Contar es ver de nuevo.

¿Qué siente cuando ve un lugar y no se corresponde con el recuerdo que tiene?

Decepción. Tú piensas en la Toscana y piensas en Dante, pero luego la Toscana es un sitio con bares e insuficiencias. La poesía está dentro de nosotros.

¿La industria turística qué es más: inculta o un mal necesario?

Es un negocio y los negocios no tienen cultura. Tienen maneras de perpetuar sus beneficios.

¿Pasaporte diplomático o una máquina del tiempo?

No me gustan los pasaportes. Cuando era joven periodista me lo quitaron por hacer un artículo que no le gustó al gobernador civil de la provincia. Entonces me dieron un pasaporte para un solo viaje. Me gustó ese pasaporte. Un pasaporte para un solo viaje.

“Son las nueve de la mañana, una hora menos en Canarias”, ¿qué hacen los insulares en esos sesenta minutos descarrilados?

Caminar hacia atrás para encontrarnos con los rezagados peninsulares.

**OCT
2019**

programa
de doble
titulación



Máster Executive en
**Administración y Dirección
de Empresas (MBA)**

Programa especializado en
**Dirección de Marketing
y Gestión Comercial**

Las Palmas:
Teléfono: 687 658 272
mail: infogc@ecnegocios.com



Tenerife:
Teléfono: 609 166 527
mail: infotf@ecnegocios.com

www.ecnegocios.com



Por *Enrique Areilza**
Ilustración por *Ilustre Mario*

PUEDES GUSTAR MÁS, SOLO TIENES QUE PREGUNTAR MÁS

Estudios científicos de las universidades de Harvard y de California demuestran por qué algunas personas gustan más que otras a sus interlocutores. Les interesará saber que esa mejora puede ponerla en marcha cualquiera desde ya. Si quieres gustar más y a más personas sigue leyendo. Si eres de los que pasan de gustar, mejor te lo lees también.

En nuestra actividad de selección de directivos y mandos, analizamos de manera constante a profesionales, y tenemos que entrenarnos para poder apreciar cuándo se sobreutilizan técnicas de seducción que los hacen parecer mejores de lo que realmente son. Algunos estudios al respecto son de

utilidad general, no solo para mejorar el resultado ante un entrevistador, sino para conseguir agradar más a cualquier interlocutor. Hace bastante tiempo que se vincularon científicamente distintas técnicas de comunicación verbal y no verbal con una mejora en la percepción del interlocutor.

* Dream Team Executive Search.

Por ejemplo, todos sabemos que una estrategia conversacional de éxito incluirá hacer cumplidos o aceptar las ideas del otro; sin pasarse, claro, porque darías la impresión de lisonjero y de no tener criterio. Además, es muy evidente que el egocentrismo, el hablar solo de uno mismo, nos muestra insoportables. Recuerdo a un vecino de la comunidad al que denominábamos Yo-Yo; el pobre hombre caía mal a todo el mundo. Si es que era un petardo el tío.

-

Dedicamos el 40% de nuestra conversación únicamente a informar a otros de nuestras propias experiencias subjetivas

-

En sus intervenciones siempre había más de ocho o nueve referencias a sí mismo. Y, sin embargo, seguro que lo que le pasaba es que tenía una parte cerebral hiperdesarrollada. Me explico: les parecerá increíble, pero los humanos dedicamos el 40% de nuestra conversación únicamente a informar a otros de nuestras propias experiencias subjetivas.

Es decir, no a los contenidos, sino más bien a sentimientos, emociones, gustos y creencias. ¿Y por qué somos tan bocazas? Porque, literalmente, nos pone comunicar lo nuestro a los demás. Al hacerlo se involucran mecanismos neuronales y cognitivos asociados con la recompensa, debido a una mayor activación en las regiones del cerebro que forman el sistema de dopamina mesolímbica. Otros experimentos más recientes han vinculado de forma notable la relación existente entre la formulación de preguntas de

seguimiento con una mejor impresión en nuestro interlocutor. Es decir, para caer bien, o mejor, dicho gustar más, simplemente hay que hacer más preguntas de seguimiento. Estas preguntas son aquellas por las que animamos a nuestro interlocutor a desarrollar con más profundidad lo que ha dicho previamente.

Un ejemplo:

–Estoy preparando un viaje a Fuerteventura para este verano.

–Qué buen plan. ¿Has estado antes allí?, ¿vas al norte o al sur?

¿Y por qué gustamos más cuando hacemos estas preguntas? Pues porque demuestran sensibilidad, y la sensibilidad gusta. Para hacer este tipo de preguntas has tenido que atender y entender a tu interlocutor, validar lo que dice y querer saber más. Preguntar demuestra cercanía, afecto, curiosidad y empatía. ¿Cómo no vas a gustar más preguntando más?

Resulta sorprendente que el mismo efecto se produce tanto en conversaciones en vivo y en directo como en redes sociales o chats. No nos extenderemos en detallar el experimento, pero sí les indicamos que se hizo bajo tres formatos. El último de ellos consistía en un entorno de citas rápidas y la medición del éxito se controlaba mediante el incremento en las solicitudes de segundas citas. Ahora pueden ver *First dates* con otros ojos y tratar de descubrir quién sigue y quién no en el programa.

Ya saben, a controlar la vía mesolímbica y a preguntar más para gustar a todo el mundo. Buen vuelo y buenas vacaciones si es el caso.

TRESSIS, 17 AÑOS DE CONFIANZA DE LOS CANARIOS

Hace ya 17 años que Bruno Naranjo de la Concha inició su andadura independiente poniendo Tressis Sociedad de Valores al servicio de sus clientes en Canarias. Su inquietud por facilitarles un servicio de planificación y gestión de patrimonios en el que el cliente fuera el centro y que contara con los servicios, productos necesarios y la tecnología más avanzada le llevó a abrir la primera oficina de la Sociedad de Valores en Las Palmas en 2002.

Tressis se fundó en 2000 por un equipo de profesionales procedentes de la alta dirección de la banca privada. Nuestra misión es ayudar a nuestros clientes a identificar y alcanzar sus objetivos vitales.

En Tressis entendemos la gestión de patrimonios y la planificación financiera desde una nueva perspectiva. Tenemos una manera diferente de acercarnos a los clientes en la que ponemos sus metas, necesidades e intereses como punto de partida. Esto nos permite ofrecerles un plan de inversión personalizado y a medida en función de sus objetivos vitales.

Nuestros clientes buscan una atención global de sus inversiones que les permita alcanzar sus metas. *Esas metas vitales son las que tienen que marcar sus decisiones financieras.*

Por eso, una propuesta de valor que se mantenga en el tiempo –ni oportunista ni con caducidad–, el acompañamiento a lo largo de su vida como inversor y la proximidad son fundamentales. En todos estos aspectos el papel del asesor es clave, y eso exige formación continua, valores sólidos y, *sobre todo, tiempo*



para dedicar a los clientes. Un modelo de negocio claro y definido, una propuesta atractiva para los clientes que resuelva sus necesidades y una tecnología muy robusta que da solidez a los procesos y seguridad a clientes nos permiten ser líderes en gestión de patrimonios y planificación financiera independiente.

“EN TOPCAR MIRAMOS HACIA LA MOVILIDAD DEL FUTURO”



Rafael Cabral es CEO y fundador de TopCar, una empresa canaria que, tras más de 30 años de vida, ha sabido adaptarse a los cambios del mercado, convirtiéndose en un referente del sector del alquiler de coches en las Islas Canarias. Rafael Cabral analiza la evolución que ha tenido la compañía a lo largo de su historia y la rápida transformación del sector de la movilidad.

¿Cómo recuerda los inicios de TopCar?

En nuestros comienzos teníamos clientes directos que llegaban en vuelos a los aeropuertos y nos ganábamos su confianza, con mucho servicio, esforzándonos en ser una empresa a la altura de las multinacionales del sector a pesar de los pocos medios que teníamos en los años 80.

¿Cuáles cree que fueron los cimientos que después de 30 años le han permitido consolidar su posición como referente del sector en Canarias?

Nos hemos convertido en la familia canaria de muchos clientes, la que les facilita el coche y la hospitalidad que

después de tantos años siguen encontrando en nuestra casa. Esto, junto con nuestro esfuerzo en ofrecer siempre el mejor producto y servicio del mercado, nos ha permitido crecer y consolidarnos.

¿Cómo afectan al alquiler de coches las novedades del sector turístico y las nuevas tendencias en movilidad?

La distribución y venta de vehículos se está transformando hacia otra modalidad, el alquiler. El uso del automóvil como y cuando el cliente lo necesita. Si hablamos de movilidad urbana, en pocos años veremos profundos cambios en nuestras ciudades: coche eléctrico, coche autónomo, sostenibilidad del transporte... Los *rent a car* serán un

actor principal de esta nueva producción que ya está emergiendo. En TopCar nos sumamos al movimiento del mercado, intentando ir por delante de los cambios que están por llegar.

¿Cómo ha sido la evolución de TopCar?

En su momento fuimos los primeros en trabajar con un gran turoperador como TUI, que llegó al sector del *rent a car* en Canarias de nuestra mano en los 80 y con quien desde entonces colaboramos, siendo los primeros en recibir muchos de sus prestigiosos premios. Luego llegó la revolución de internet y las reservas *online*. Entonces supimos adaptarnos para seguir manteniendo nuestra posición, con una estrategia digital adecuada, pero sin olvidar nunca nuestros valores de cercanía y transparencia. En 2016 fue cuando comenzamos una expansión más ambiciosa, abriendo oficinas TopCar en localizaciones e islas en las que hasta el momento habíamos tenido presencia, aunque no con nuestra propia oficina.

¿Cuál es el presente de TopCar? ¿En qué se centran para seguir consolidando su posición?

Actualmente contamos con ocho oficinas en los principales aeropuertos y puntos turísticos de Canarias, por donde han pasado clientes de más de 40 nacionalidades. En 2016 comenzamos el *restyling* de nuestra marca y desarrollamos una estrategia *online* mucho más evolucionada, incorporando un equipo humano joven y profesional e invirtiendo en tecnología puntera. Nuestra nueva web es un ejemplo claro de que estamos a la vanguardia en el canal de venta *online*. Básicamente se trata de compaginar todos los canales comerciales, manteniendo en todos el mismo nivel de eficiencia, calidad y servicio.



¿Qué le aconsejaría a alguien que va a alquilar un coche?

Lo importante es acudir a una empresa de confianza, que le ofrezca un buen precio y, sobre todo, coches nuevos y variedad de modelos que cumplan nuestras expectativas y necesidades, como ofrece TopCar en los aeropuertos y puntos turísticos de Canarias.

¿Qué debemos tener en cuenta entonces? ¿Qué ofrece TopCar?

Lo más importante es saber qué se incluye en el momento de la reserva. En el caso de TopCar siempre está incluido el seguro básico obligatorio y si el cliente quiere estar cien por cien protegido le ofrecemos nuestro *Súper Seguro*, que es muy económico y con el que se anula la franquicia. Nuestros coches destacan por ser modelos nuevos que incorporan las últimas novedades en extras y prestaciones, así nuestros clientes disfrutan de un servicio de calidad y de los últimos modelos de coches de las marcas más prestigiosas a precios asequibles.

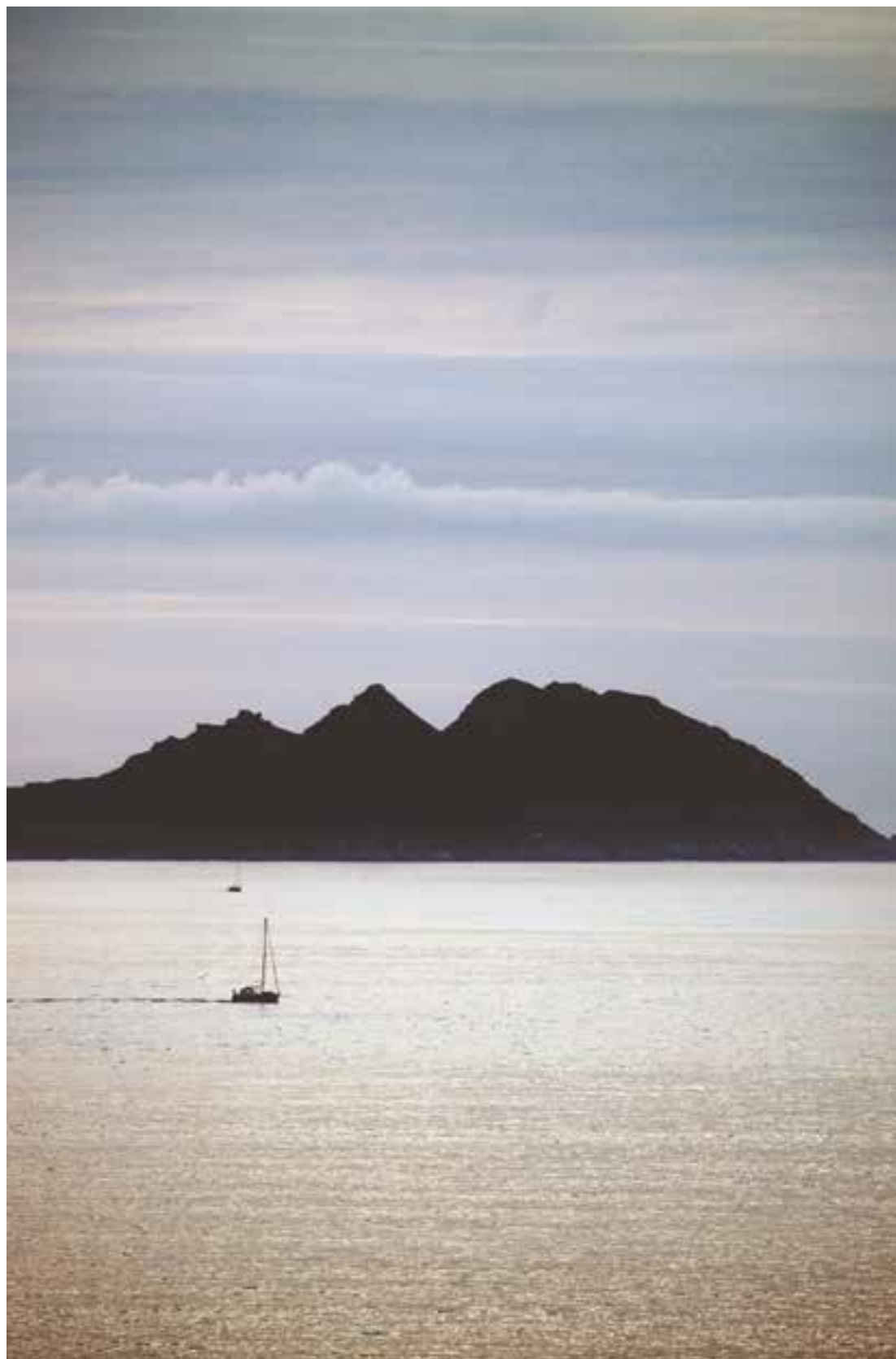
Por David Sendra Domènech
Fotografías por Fotolia

ISLAS CÍES, EL TESORO NATURAL DE GALICIA

Las Cíes son un auténtico tesoro natural con una larga y profunda historia. Un paraíso de maravillosas playas que invita a mil y una actividades para todos los gustos en un espacio excepcional y único, ideal para conectarse con la naturaleza.

El Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas de Galicia engloba a las Cíes, un archipiélago donde se aglutinan matorrales y dunas, acantilados escarpados, playas encantadoras y fondos marinos de riqueza excepcional; un mosaico natural de enorme biodiversidad, paraíso para los amantes de la flora y la fauna. Lo primero que cualquier potencial visitante debe saber es que el acceso a las Cíes no está liberado, sino que hay un cupo diario de 2200 personas

y que tampoco se puede acampar en ellas salvo que tengas plaza reservada. Lo segundo es que las Cíes la componen tres islas: Monte Agudo, O Faro y San Martiño, las dos primeras unidas por el famoso y largo arenal conocido como playa de Rodas. Con el viaje ya se inicia la aventura, puesto que solo por mar se accede a las islas. Desde Vigo hay barcos que llegan a Monte Agudo y O Faro, pero acercarse a San Martiño apenas se puede hacer con barco privado y previo permiso



de fondeo. Una vez en las islas puedes optar por practicar senderismo en alguno de sus caminos, que invitan a recorrer la naturaleza sin prisas. Uno puede hacer la ruta del Monte Faro, de unos siete kilómetros, que va subiendo en zigzag hasta el faro, desde donde podemos admirar el conjunto del archipiélago y tener unas espectaculares vistas de la ría de Vigo; además, en el camino tendrás oportunidad de conocer la Pedra da Campá, trabajada por los vientos, y las aves que pueblan el acantilado (especialmente gaviotas patiamarillas y cormoranes moñudos).

-
***Una vez en las islas puedes
optar por practicar senderismo
en alguno de sus caminos,
que invitan a recorrer
la naturaleza sin prisas***
-

Al bajar, en caso de que no se esté muy cansado, se puede iniciar la ruta del Faro de A Porta, que empieza unos 200 metros antes de llegar al cruce que lleva al observatorio de las aves. Ese sendero bordea la zona menos conocida de O Faro, la costa meridional, en dirección al segundo faro. Otras dos rutas altamente recomendadas son la del Alto del Príncipe, que asciende al alto de la isla de Monte Agudo pasando próximos al complejo dunar de Figueiras-Muxieiro, y la ruta del Monte Agudo, que transcurre entre los bosques. En cualquier ruta habrá oportunidad de admirar las maravillosas playas de aguas cristalinas; son un total de nueve, de arena fina y blanca para todos los gustos. En la isla de Monte Agudo se encuentran las de Areíña; Cantareira, pequeño arrenal con cantos rodados y con bosque a las espaldas; Margaridas, en el norte de la isla; Muxieiros, junto al embarcadero de Rodas; y Figueiras, hermosa y tranquila

playa bien protegida en la que se practica el nudismo. Destaque especial tiene la playa de Rodas, la que une las islas de Monte Agudo y O Faro, con su kilómetro y trescientos metros de largo y unos sesenta de ancho. Rodas está al lado del muelle donde llegan los barcos del continente y es una espectacular playa –flanqueada por dunas– de arena fina y blanca en contraste con las cristalinas aguas de color esmeralda. En O Faro se esconden dos encantadoras playas: Bolos y Nosa Señora, y, finalmente, en la Isla de San Martiño hay una playa de mismo nombre apenas accesible en barco privado.

Pero la diversión no finaliza ahí. Si bien uno puede hacer una visita de ida y vuelta el mismo día, el que desee, previa solicitud de permiso, podrá acampar en las islas y dormir y despertar con el sonido del oleaje y las aves, algo sin duda mágico. El camping tiene 800 plazas y en caso de que no tengas tienda de campaña, la puedes alquilar allí mismo. Además, si lo tuyo es el buceo, el entorno de las Cíes es un auténtico espectáculo de la naturaleza, con un ecosistema realmente bello. Descubrir los secretos del fondo marino mientras uno se cruza con los peces y los bosques de anémonas es sin duda una experiencia única.

Para pedir permisos: www.iatlanticas.es
o en www.islascies.eu

Para acampar: www.campingislascies.com

-
VIGO

***Vuele desde 11 000 puntos/trayecto y
sume hasta 1350 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 Canarias con Vigo los jueves y domingos con vuelo directo desde Gran Canaria; martes y jueves desde Tenerife –dos horas y media de vuelo– y conexiones desde el resto de islas.

La ciudad más poblada de Galicia, con su casco histórico a pie de la hermosa ría de Vigo, cuenta con el mayor puerto pesquero de España y una importante industria naval. Este dinamismo se traduce en una ciudad con una vibrante oferta cultural y gastronómica y la perfecta ubicación para visitar la costa gallega y el norte de Portugal.

DÓNDE ALOJARSE

Vigo sorprende con nuevas propuestas hoteleras para un público que encuentra aquí la escapada perfecta, que aúna bienestar y gastronomía en un entorno de naturaleza inigualable.

Gran Hotel Nagari Boutique & Spa 5*: sorprendente y muy acogedor, el hotel perfecto para una escapada para dos. Su circuito de *spa* en el *skyline* con vistas a la ría y sus jornadas gastronómicas son el tándem perfecto para un fin de semana 5*.

Hotel Pazo de los Escudos 5*: un auténtico pazo gallego rodeado de bellos jardines y con acceso directo a la playa. Lugar ideal para descubrir desde aquí las Rías Baixas.



QUÉ COMER

Qué decir de los pescados y mariscos de Galicia. En este puerto se subasta el mejor género para toda España, y la ciudad ya es un destino gastronómico de obligada visita:

Pásate por los puestos de ostras recién traídas cada día al mercado de la Piedra y degústalas en cualquiera de los restaurantes con un buen albariño o ribeiro.

PurOsushi: la barra nipona con el mejor género de las Rías Baixas, o **Barrabasada**, el proyecto de dos jóvenes que practican lo que ellos denominan la “cocina bastarda”.

El casco viejo ofrece un sinfín de propuestas interesantes: **Taberna Patouro**, **La Carpintería**, **Pinche Pacho** o la **Pintxoteca** son solo algunas.

NO TE PUEDES PERDER

Una visita a las islas Cíes. El Parque Natural de las Islas Atlánticas, que aspira a ser declarado Patrimonio de la Humanidad, te ofrece un día de inmersión en su espectacular naturaleza de aguas turquesas y cristalinas, senderos, miradores y faros. A 40 minutos en barco desde Vigo. Requiere autorización previa.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com





Por David Palacios
Fotografías por José Chiyah Álvarez

LA JOYA DE LA BOTÁNICA Y DEL ARTE ÁRABE

Considerado uno de los principales patrimonios culturales de Marrakech, el jardín Majorelle, diseñado por el artista francés del mismo nombre a principios del siglo XX, cuenta con una extraordinaria colección floral y un refinado diseño arquitectónico. En los últimos tiempos se ha convertido también en un lugar de paso para aquellos que quieren conocer más sobre el arte islámico y la cultura bereber.

Más de cuatro décadas necesitó el pintor y arquitecto francés Jacques Majorelle (1886-1962) para construir con gran dedicación y pasión el que hoy es el lugar más visitado de Marrakech. Hijo de un famoso diseñador de mobiliario *art nouveau*, Majorelle nació en la ciudad francesa de Nancy y a sus 23 años se trasladó a la ciudad marroquí. Aquí vivió hasta poco tiempo antes de su muerte. Su gran pasión por la botánica le llevó a adquirir un terreno en las afueras de

la ciudad en el que mandó al arquitecto Paul Sinor crear una villa de estilo cubista para ubicar su residencia y su estudio-taller. El artista también diseñó un pequeño oasis en las inmediaciones, cuyo resultado fue un jardín con una combinación de una gran belleza arquitectónica –con balsas de agua, pequeños arroyos y fuentes para crear un ambiente de serenidad– y una representación de algunas de las mejores plantas proveniente de todos los rincones del mundo.

Tras varios años de abandono después de su muerte, el diseñador de moda francés Yves Saint Laurent y su pareja, Pierre Bergé, decidieron comprar el complejo y preservar el legado de Jacques Majorelle. Ambos iniciaron un proceso de renovación que culminó con la apertura del jardín a la ciudadanía.

-

La gran variedad botánica de este jardín se une a la relajación y frescor que produce pasear y observar las plantas provenientes de los cinco continentes

-

“Hay un jardín en Marrakech por el que siento una verdadera pasión”, dijo Yves Saint Laurent tras conocer en primera persona la belleza de este enclave. Saint Laurent y Bergé también compraron la villa que Majorelle había diseñado y decidieron conservar el color azul que el artista francés había utilizado para pintarla, más conocido como “azul Majorelle”. Su idea era utilizar este color intenso y saturado que contrastara con el verde de la vegetación que se encontraba alrededor de la casa. En la actualidad, algunas partes de la villa siguen siendo de uso privado de la familia y, por tanto, no están abiertas al público.

Más de 300 especies de plantas

La gran variedad botánica de este jardín se une a la relajación y frescor que produce pasear y observar las plantas provenientes de los cinco continentes. Una gran parte del jardín está dedicada a una extensa colección de cactus, una de las pasiones de Jacques Majorelle. En la actualidad se pueden encontrar más de 30 variedades distintas, algunas de ellas importadas de los Estados Unidos.

Majorelle concibió este espacio como un lugar de tranquilidad y contemplación y por eso diseñó un pequeño oasis de grandes palmeras, la mayoría de ellas provenientes del Pacífico, África y también de las Islas Canarias. Las plantas acuáticas también tienen un gran protagonismo en este jardín, como los nenúfares o las flores de loto, provenientes de Asia y ubicadas en un estanque. Otro espacio de obligada visita es la sección dedicada los bambúes, que se presenta como una especie de bosque.

La cuna de la cultura bereber

La que un día fue la residencia y estudio del artista Majorelle alberga en la actualidad un museo dedicado a la rica y diversa cultura de las etnias autóctonas del norte de África. Cuenta con una colección de más de 600 objetos de las montañas del Rif propiedad de Yves Saint Laurent y Pierre Bergé, entre los que se encuentran textiles, esculturas, cerámicas joyas y alfombras.

El museo es también un lugar de divulgación donde conocer la historia, así como la localización de las principales tribus bereberes en el país. El complejo dispone de un café situado en las inmediaciones del jardín. Su uso es exclusivo para los visitantes y es un buen lugar para refrescarse o tomar un tentempié tras el recorrido.

-

MARRAKECH

***Vuele desde 5200 puntos/trayecto y
sume hasta 520 puntos por trayecto.***

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

BinterMás

-



CÓMO LLEGAR

Binter conecta semanalmente Canarias con Marrakech los jueves y domingos desde Gran Canaria y de julio a septiembre los martes desde Tenerife. A dos horas de vuelo y a solo 10 minutos del centro –las murallas de Ciudad Roja, la medina de Marrakech–, se nos abren las puertas a un viaje en el tiempo y a un auténtico festín para los sentidos. Un destino donde tradición y modernidad conviven como en ningún otro lugar.

DÓNDE ALOJARSE

Sin duda la auténtica experiencia marroquí – la de intramuros- se vive alojándote en un *riad*, nada más traspasar sus puertas se abre ante ti un increíble oasis que contrasta con la algarabía y el bullicio de las laberínticas callejuelas o de la Plaza Jemaa el Fna, que nunca duerme. **Riad Dar Justo:** cinco casas en torno a cinco patios, equilibrio perfecto entre tradición, sostenibilidad y modernidad en el corazón de la medina.

Riad Casa Lalla: renovado y muy acogedor, excelente ubicación.

Les Jardins de la Medina: único por su espectacular jardín de 3000 metros cuadrados y auténtico Palacio del siglo XIX, verdadero espectáculo para los sentidos.



QUÉ COMER

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

Dar Cherifa o La Maison Árabe, dos buenas opciones para degustar la cocina tradicional en el corazón de la Medina.

Gran Café de la Poste, con una ambiente colonial único en la zona nueva de Gueliz.

NO TE PUEDES PERDER

Descubrir la casa refugio de Yves Sain Laurent en Marrakech (Jardín Majorelle).

Una visita guiada de medio día por los zocos más interesantes de este Gran Mercado.

Un auténtico *hammam* marroquí con Masaje en Le Bain Blue – en el *riad* Dar Justo.

El impresionante Jad Majal, para cenar con música y danza del vientre. Puesta en escena espectacular.

Una visita a Trésor des Nomad – una tienda de decoración que te sorprenderá.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Panasonic

LA SOLUCIÓN COMPLETA PARA UN HOGAR MÁS EFICIENTE



Sistema Monobloc.



Sistema Bi-bloc.



Sistema All in One.



Control por medio de smartphone, tablet o ordenador [opcional].



Depósito de ACS de superalta eficiencia [opcional].



Radiadores de alta eficiencia para calefacción y refrigeración [opcional].



Nuevo Fan Coil, más versátil y eficiente [opcional].



Bomba de calor + panel solar fotovoltaico HIT [opcional].

Panasonic
heating & cooling solutions

Panasonic
HIT
Photovoltaic Module

E
ENAI
clima eco-industrial

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





Por David Palacios
Fotografías por Patri Cámpora

VIANA, EL PARAJE DESÉRTICO DE BOAVISTA

Este enclave idílico formado por la arena proveniente del cercano Sahara llegada a través del viento es ideal para desconectar de la civilización y dar la bienvenida a la tranquilidad y a la naturaleza en estado puro. Considerada como una de las siete maravillas de Cabo Verde, el desierto de Viana es paso obligado para aquellos que quieran vivir en primera persona una experiencia única.



En el noroeste de la isla de Boavista, protegido por las montañas de Salamanca y Estância, se esconde uno de los tesoros mejor guardados de Cabo Verde. El pintoresco desierto de Viana es una gran extensión de arena y dunas ubicada entre las ciudades de Rabil y Sal Rei y que se ha convertido en un punto neurálgico de la isla.

-

La variedad de arena, dunas y rocas produce un fenómeno natural único en este desierto cercano a las aguas del océano Atlántico

-

Debido a su proximidad al continente africano, el desierto se ha ido formando de manera natural durante los años por la llegada de arena del Sahara, transportada por los vientos oceánicos y que se ha sumado a las rocas negras existentes, procedentes de la naturaleza volcánica de la isla.

El color marrón pálido de la arena y la oscuridad de las rocas se traducen en una auténtica explosión de color para los ojos. Al mismo tiempo, la variedad de arena, dunas y rocas produce un fenómeno natural único en este desierto cercano a las aguas del océano Atlántico: la formación de un arco iris al paso de las nubes por encima del desierto y un gran espectáculo de luces y sombras que resaltan los colores de esta parte desértica de la isla, situada a 50 metros sobre el nivel de mar. Además, los frecuentes vientos alisios que se producen en la zona se convierten también en una interesante exhibición de colores y formas de las dunas. En cuanto a la vegetación, como en todo desierto esta no es muy rica debido a las condiciones áridas de la tierra. A pesar de eso es posible encontrar palmas datileras, acacias y cocoteros.

Uno de los mejores momentos para explorar este lugar en su máximo esplendor es durante la salida o la puesta de sol. Esos instantes del día coinciden con la menor afluencia de visitantes a



la zona, por lo que nos aseguramos una experiencia exclusiva en un entorno de cine y una foto de auténtica postal.

Caminar o practicar sandboarding

Este desierto es un buen paraje para disfrutar de una excursión a pie en tranquilidad a lo largo de sus seis kilómetros de largo. Debido al alto nivel de protección que le ha dado el Gobierno de Cabo Verde por la ubicación del desierto en la zona limítrofe con la Reserva Natural de Boa Esperança, hay restricciones en la entrada de vehículos motorizados en la zona. Varias compañías organizan safaris para aquellos que quieran vivir una experiencia única con las dunas como protagonistas. Una de las opciones es recorrer el desierto y las zonas más cercanas como Rabil y Cabo de Santa María en motoquad, una actividad interesante para aquellos que no tengan miedo a la velocidad. También se organizan excursiones de medio día en vehículos 4x4 que permiten explorar la isla de forma cómoda. Es recomendable llevar comida y bebida para la visita, ya que la tempera-

tura puede ser elevada en cualquier época del año. En la entrada al desierto hay un pequeño restaurante que vende comida y bebida y alquila tablas para realizar sandboarding, un deporte que consiste en el descenso de dunas o cerros de arena con tablas especiales parecidas a las del snowboarding. La mejor forma de llegar hasta Viana es a través de la carretera de la cercana localidad de Rabil, muy próxima al aeropuerto. Desde allí encontraremos una ruta escénica llena de palmeras que nos dirigirá hacia la entrada del desierto.

CABO VERDE (Boavista-Isla de Sal)

***Vuele desde 1500 puntos/trayecto y
sume hasta 100 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



Grupo exclusivo
de 12 a 16
personas

Ecoturismo Gambia y Senegal

Aventura en un enclave único

¡Salida garantizada!

Del 12 al 18 de octubre

Desde Gran Canaria
7 días / 6 noches
Alojamiento en hotel y
campamentos solidarios

Incluye:

- Todos los traslados
- Guía de habla castellana
- Excursiones, visitas y actividades diarias:

Playa de pescadores de Tanji, Makasutu,
safari y noche en Fathala Wildlife Reserve,
Delta Sine-Saloum, Isla de Fadiouth,
Isla de Gorée, Lago Rosa y más...

**¡Descubre la Senegambia más auténtica
haciendo turismo sostenible!**

Desde
1.199€ p.p.
7 días



Ofrecido por Canariasviaja - Agencia de viajes I-AV-0000094/2/3 Calle El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

Precios por persona en base a ocupación doble y régimen indicado. Sujeto a disponibilidad. Consultar resto de condiciones y salidas desde otras islas on-line.

Vuela con:

Binter



Compra on-line o llama al 922 24 81 61
canariasviaja.com
Y en tu agencia de viajes



Por Juan José Ramos Melo
@JuanjoRamosEco

UN PARAÍSO PARA LA VIDA SALVAJE

En muchas ocasiones, cuando viajas entre Canarias y Madeira, al mirar por la ventanilla puedes observar un pequeño archipiélago deshabitado en medio del océano Atlántico. Esos desconocidos peñascos forman la Reserva Natural de las Islas Salvajes, un paraíso para la vida salvaje y refugio para algunas de las más singulares especies de flora y fauna de las islas atlánticas. Sus fondos marinos sorprendieron al mismísimo Jacques Cousteau, quien dijo de ellas: “Estas islas tienen las aguas más limpias y transparentes que jamás hubiese visto”. Un auténtico laboratorio de la evolución que hubiera fascinado a Charles Darwin.

Las islas Salvajes son un pequeño archipiélago portugués deshabitado formado por tres islas, Salvaje Grande, Salvaje Pequeña (también conocida como Pitón Grande) y el Islote de Fora o Salvajita, y seis reducidos islotes que en marea alta quedan sumergidos y que suponían un peligro para la navegación en tiempos no tan remotos, problema perfectamente solventado con la actual cartografía y sobre todo con la instalación de dos faros en Salvaje Grande y Salvaje Pequeña.

Está situado a 290 kilómetros de Madeira, a 175 kilómetros de Canarias y a 575 de la costa de Marruecos. Tiene un clima árido y está afectado por los casi constantes vientos alisios y por la influencia marina, factores que le otorgan un aspecto desolado y semidesértico. Desde el año 1971, este archipiélago está declarado Reserva Natural de las Islas Salvajes con el objetivo de conservar las especies de plantas endémicas y por sus casi perfec-

tas condiciones para que anide una gran cantidad de aves marinas, para las que es un gran refugio. A pesar de su reducido tamaño, en las islas se han citado 114 especies de plantas autóctonas, 11 de ellas endémicas. Las islas poseen indudables valores naturales, tanto en tierra como bajo el mar: sus aguas poseen un rico ecosistema marino en el que se han identificado más de 170 algas, 135 moluscos y 60 peces litorales, además de varias especies de cetáceos, tortugas marinas y peces pelágicos, que frecuentan sus aguas durante periodos determinados del año.

La isla de Salvaje Grande alberga una población de algo más de 25000 parejas reproductoras de pardela cenicienta atlántica, una de las más grandes conocidas para la especie junto con la del islote de Aleganza, al norte de Lanzarote, y en aumento y buen estado de conservación tras las intensas cacerías que diezmaron las colonias hasta principios de los setenta.

Durante los meses estivales en las islas también se reproducen el petrel de Bulwer, con unas 5000 parejas, y el paño pechialbo, que posee en Salvaje Pequeña la mayor colonia del planeta, a pesar de que este lugar sea su límite norte de distribución a nivel mundial, con una población superior a las 32000 parejas. Durante el invierno buena parte de estas aves permanecen en el Atlántico sur, por lo que disminuye la actividad ornitológica en la isla; en estas fechas se reproducen la pardela chica macaronésica, un endemismo de la región, y el raro paño de Madeira, que puede poseer una importante cantidad de ejemplares en las islas.

-

***A pesar de su reducido tamaño,
en las islas se han citado 114
especies de plantas autóctonas,
11 de ellas endémicas***

-

En Salvajes se han observado unas 160 especies de aves, 13 de ellas nidificantes y el resto migratorias, la mayor parte citadas en muy pocas ocasiones. Durante las travesías en barco hasta las islas se pueden observar grupos de zarapitos trinadores en vuelo reclamando durante la noche, falaropo picogrueso, ejemplares solitarios de págalo parásito, págalo grande y págalo pomarino y una gran cantidad de charranes.

En sus aguas habitan diferentes especies de ballenas y delfines, de las que las más frecuentes son el delfín mular y los delfines moteados listados y comunes. Además, en ciertas ocasiones se pueden observar grupos de rorcuales tropicales, calderones grises o calderones tropicales. Con algo de suerte también se pueden ver tortugas bobas de mediano y

gran tamaño a considerable distancia de la costa mientras permanecen respirando en la superficie. El mismísimo capitán Cook las visitó, en el siglo XVIII, durante uno de sus viajes transoceánicos. Jacques Cousteau buceó en ellas y se sorprendió de la transparencia de sus aguas. Telesforo Bravo, en los años cincuenta del pasado siglo XX, navegó a vela hasta el archipiélago desde Lanzarote para describir su forma y geología.

El ornitólogo Alexander Zino, a finales de los setenta, se enamoró de las islas y compró los derechos de caza no para cazar, sino para todo lo contrario: para conservar su rica biodiversidad. Desde siempre han sido muchos los naturalistas e investigadores que se han quedado fascinados por este rincón del Atlántico, un lugar único, del que el doctor Manuel Biscoito dijo, en el documental *Islas Salvajes, las olvidadas del Atlántico*: “Salvajes podrían ser algo así como las Galápagos del Atlántico nordeste”.

Además, muchos marinos cuentan que los piratas, los del parche en el ojo y pata de palo, escondían los tesoros de sus asaltos en estas remotas islas, y existen varias leyendas en torno a este hecho. Lo que se sabe con certeza es que las islas Salvajes son un preciado reclamo para los amantes de la ornitología y la vida marina en general.

Viajar hasta estas desconocidas islas no es tarea fácil, tan solo unas pocas empresas con base en Canarias o Madeira ofertan puntualmente chárteres especializados para turistas interesados en la observación de aves, o bien para curiosos o aventureros. Los viajes requieren de autorizaciones específicas emitidas por el Gobierno de Madeira y se realizan en velero de navegación oceánica a precios relativamente altos.

LORO PARQUE CONTRIBUYE A DESCRIBIR EL PROCESO DE RECONCILIACIÓN DE LAS ORCAS



Un estudio realizado con las orcas de Loro Parque y publicado en la revista *Zoo Biology* ha logrado explicar el proceso de reconciliación de esta especie después de un conflicto social, siendo la primera vez que esta conducta se describe para la ciencia.

Para lograrlo, los investigadores han realizado un análisis detallado de las relaciones sociales mostradas por las orcas y su tendencia a la reconciliación después de algunos episodios de conflicto, que representan menos del 1% de todos los

comportamientos que desarrollan estos animales. Dentro de los comportamientos documentados, destaca el patrón afiliativo curioso descrito como “mordida suave de la lengua”, por el que se pellizcan unas a otras con delicadeza la punta de la lengua usando los dientes, pero sin morderse.

En este sentido, las interacciones de afiliación entre una pareja específica de orcas ocurrieron con una frecuencia significativamente mayor que la esperada por casualidad, indicando una afinidad particular entre algunos individuos.

Por *Juan José Ramos Melo*
@JuanjoRamosEco

TARAJAL, UN ARBUSTO AMIGO DEL MAR



Los habitantes más viejos de las costas de nuestras islas saben que desde siempre el tarajal y el mar mantienen una relación de estrecha amistad. Los tarajales suelen vivir cerca del mar o en lugares salobres que les recuerdan a él. Habitan en esas zonas costeras donde el viento que llega del océano es intenso; aquí las minúsculas hojas del tarajal abrazan las partículas de agua marina que transporta la maresía. El tarajal probablemente sea uno de los arbustos más populares de las Islas, pero a pesar de ello no se ha salvado de las hachas por ser acusado de aportar altas concentraciones de sal a las tierras de cultivo.

El taray, o tarajal, como es llamado en Canarias, es conocido por los botánicos como *Tamarix canariensis*. A pesar de su apellido canario, es un arbusto que se distribuye por buena parte de las costas del Mediterráneo occidental y en los archipiélagos de Azores, Madeira, Canarias y Cabo Verde.

Se conocen más de 50 especies diferentes de tarajales, arbustos del género *Tamarix*. Su uso ha sido popular desde épocas muy antiguas; de hecho, en el libro del Génesis del Antiguo Testamento se hace referencia a este árbol.

-

***A pesar de ser un arbusto,
en algunos lugares
de Canarias llega a adquirir
un considerable tamaño***

-

El nombre de científico, *Tamarix*, puede tener su origen en la época del Imperio romano, cuando era usado para los peculiares arbustos que crecían en el entorno del río Tamaris, en la antigua provincia Tarraconense, formada en buena parte por las actuales Cataluña y Aragón. En las Islas Canarias pueblos como los de Gran Tarajal o Tarajalejo, en la isla de Fuerteventura, hacen referencia a la abundancia de este arbusto en el pasado. Incluso el nombre de la pequeña ciudad de Tarfaya, en la cercana costa africana, puede tener su origen en la presencia de tarajales.

El tarajal se diferencia de otros congéneres, entre otras cosas, por tener las ramas con una ligera tonalidad rojiza y sus diminutas flores de color rosado. A pesar de ser un arbusto, en algunos lugares de Canarias llega a adquirir un considerable tamaño, llegando a medir hasta

cinco y seis metros de alto. Suele crecer formando pequeños rodales o bosquetes, agrupaciones que se conocen como tarajales, en las que se crea un singular hábitat donde se refugian diferentes especies de flora y fauna.

El tarajal se encuentra completamente adaptado a la vida junto al mar y soporta el azote del viento marino, que deposita en sus diminutas hojas gran cantidad de gotitas de agua salada, una especie de spray marino conocido en las Islas como maresía.

Es un auténtico superviviente: resiste con heroicidad la fuerte insolación, el viento y la sal. Además, le encantan los terrenos húmedos o encharcados, sobre todo cuencas de barranco con cursos de agua salobre, lo que lo convierte en una especie de arbusto anfibio.

Entre sus ramas son muy pocas las aves que se atreven a construir sus nidos, tan solo las tórtolas europeas y algún que otro mosquitero canario. Pero sí que son muchas las que lo visitan en busca de alimento, principalmente aves insectívoras, especializadas en la captura de pequeños invertebrados, ya que en él suelen habitar gran cantidad de arañas, polillas nocturnas y mariposas.

El mayor bosque de tarajal de las Islas probablemente fue el de Las Marciegas, en la desembocadura del barranco de La Aldea, en la Reserva de la Biosfera de Gran Canaria.

Hoy en día las mejores representaciones las podemos encontrar en el sur de esta misma isla, en la charca de Maspalomas y en la desembocadura del barranco de Veneguera; en Fuerteventura existen en el barranco de Ajuy y en el de La Torre; y en Valle Gran Rey (La Gomera), en el entorno del charco del Conde.

Por *Paula Albericio*
Fotografías por *Alex Díaz*

BELÉN LORENZO



Belén Lorenzo nació en Santa Cruz de La Palma hace 39 años. Me cuenta que de pequeña le gustaba escuchar historias e inventárselas: “Iba por el mundo fijándome en cualquier detalle que disparara mi imaginación. Me temo que eso no ha cambiado todavía, pues continuo paseando por las calles mientras pienso argumentos con los que escribir cuentos, aforismos y poemas”.

En 2010 abrió el blog *Relatos para leer de pie* y empezó a dar a conocer su trabajo literario. A partir de entonces publicó algunos libros y hace poco presentó el último de ellos, *Etéreos*, un conjunto de microrrelatos situados en una isla ficticia inspirada en La Palma.

Además del municipio donde nació, se siente vinculada a Fuencaliente y a San Andrés y Sauces. “Mis padres y mis abuelos nacieron en Fuencaliente, así que procedo del sur de la Isla. Sin embargo, la vida me ha llevado hacia el norte, a San Andrés y Sauces, donde trabajo como archivera en su Ayuntamiento. El recorrido que haremos será justo al contrario: desde el norte hacia el sur, desde mi presente hacia mi origen”. De su mano y a través de sus palabras conocemos los tres rincones favoritos de Belén en la Isla Bonita.



La villa de San Andrés (San Andrés y Sauces). San Andrés y Sauces es un lugar lleno de historia, pues en él se encuentra uno de los núcleos más antiguos de La Palma: la villa de San Andrés. Fue la población más rica y floreciente de la Isla durante el siglo XVI y parte del XVII, después de la capital. La importancia de ambas localidades se demuestra en el hecho de que las dos poseyeron escribanos públicos en aquellos momentos. En atención a su relevancia, la villa de San Andrés fue declarada Bien de Interés Cultural, con categoría de Conjunto Histórico, en 2015. Su iglesia ya ostentaba este reconocimiento, como Monumento, desde 1985. “Los años que llevo trabajando en San Andrés y Sauces como archivera municipal han hecho que cada día valore y me identifique más con su historia y sus costumbres”, señala Belén.



La plaza de España (Santa Cruz de La Palma). “El corazón de Santa Cruz de La Palma es esta plaza, donde todos los que nacimos aquí jugamos en algún momento a encaramarnos a la escultura del señor Díaz –nos cuenta Lorenzo–. Es uno de los escenarios de la Semana Santa de la capital, de las Fiestas Lustrales de la Bajada de la Virgen, de Los Indianos... Lo mejor de Santa Cruz de La Palma ocurre en este lugar. Pero, además, es un incomparable conjunto renacentista sin igual en Canarias. En origen se encontraba unida a la calle Real y contaba con una pendiente muy pronunciada, pero esto cambió a finales del siglo XIX. Las obras concluyeron en 1897, cuando se erigió un monumento en recuerdo del sacerdote Manuel Díaz Hernández. Mi afinidad con esta plaza empezó siendo niña, pero creció cuando estudié Historia del Arte en la Universidad de La Laguna y comprendí su valor. Ahora me gusta observarla y formar parte de ella”.



Las Salinas (Fuencaliente de La Palma). “Cada vez que pienso en el mar recuerdo la costa de Fuencaliente. En este municipio pasé mis primeros meses de vida y siempre que puedo regreso a él para reencontrarme con lo que soy, con el sitio del que procedo. Respirar el mar, disfrutar del paisaje volcánico y del contraste de sus colores me devuelve la calma. Este entorno, donde conviven el antiguo faro y el nuevo, es muy especial. El primero fue construido a comienzos del siglo pasado, y hoy acoge el Centro de Interpretación de la Reserva Marina; el actual le hace compañía desde los años ochenta. Las Salinas, declaradas Sitio de Interés Científico por ser el lugar de descanso de muchas aves migratorias, constituyen además un innegable reclamo paisajístico del municipio. Sin duda, los mejores atardeceres los he visto en este lugar”.

EL DIABLO DANZA EN TIJARAFE

El 7 de septiembre tiene lugar en Tijarafe el momento más esperado de las fiestas en Honor a Nuestra Señora de Candelaria, cuando en la madrugada del 7 al 8 una figura maléfica, que escupe fuegos artificiales por todas partes, irrumpe con lumino-

sa algarabía y alboroto en una verbena, que ya ha sido interrumpida, sin previo aviso, por gigantes y cabezudos anunciando la inminente llegada del maligno y, por tanto, el comienzo de la Danza del Diablo. Tras unos veinte minutos de frenesí pirotécnico y bailes irreverentes del maligno, entre la multitud que allí se congrega, la actuación culmina con la explosión de la cabeza del Diablo.

Se trata de una representación simbólica del triunfo del bien sobre el mal, que se ha ido convirtiendo en una de las fiestas más relevantes de la isla de La Palma. Una peculiar celebración, incorporada en 1923, que está protegida desde 2007 como Bien de Interés Cultural. Años después, en 2011, también sería declarada Fiesta de Interés Turístico de Canarias. Tras la danza descarada, Tijarafe amanece el 8 de septiembre para celebrar el día de mayor esplendor de las fiestas patronales: su culminación con la función religiosa en el templo de Nuestra Señora de Candelaria.



Por *Álvaro Morales*
Fotografías por *Alberto Brito*

GRAN CANARIA YA ES MÁS PLANETARIA

El Archipiélago está de enhorabuena. Al Parque Nacional de Garajonay (concedido en 1986), el casco de La Laguna (1999), el Parque del Teide (2007) y el silbo gomero (2009) la Unesco suma ahora como Patrimonio Mundial el yacimiento de Risco Caído y las Montañas Sagradas de Gran Canaria. Un espacio cultural de unas 18000 hectáreas de una relevancia clave sobre quiénes fueron los aborígenes canarios, ya que prueba que crearon su propio calendario solar y lunar, con el que medían los solsticios y equinoccios pese a sus muchos años aislados del exterior. Un motivo más para que los isleños no solo se sientan orgullosos del legado que han heredado, sino, sobre todo, para que lo conozcan, protejan y difundan como merece. Además, España refuerza su casi liderazgo mundial en cuanto a este reconocimiento, al contar ya con 48, solo por detrás de China e Italia, y con el objetivo de lograrlo también para el paseo del Prado y el parque del Retiro el próximo año.



Fotografía por Alberto Brito.

El pasado domingo 7 de julio no fue un día cualquiera para el Archipiélago y menos aún para Gran Canaria. Tras el impulso a la iniciativa desde hace tiempo en la Isla, sobre todo por parte del Cabildo, y después de que asumiera la candidatura el Consejo Nacional de Patrimonio Histórico, la última asamblea de la Unesco confirmó que las Islas suman su quinto Patrimonio Mundial con el sitio cultural de Risco Caído y las Montañas Sagradas de Gran Canaria. Una verdadera joya etnográfica e histórica que demuestra lo avanzados que eran en muchas cuestiones los primeros canarios, ya que prueba, justamente en la cueva conocida como la 6, que tenían un calendario propio con el que calculaban los equinoccios y los solsticios.

-

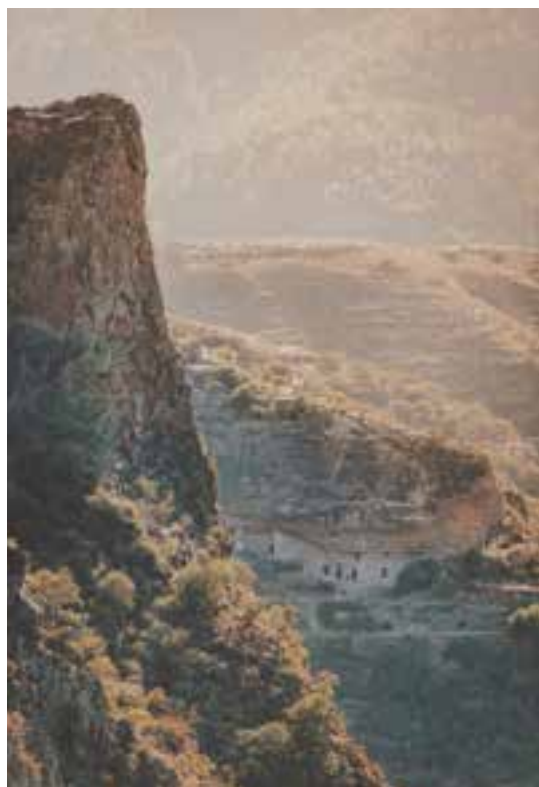
Este sitio cultural representa nada menos que el 11 % de la superficie total de Gran Canaria

-

Para regocijo de la delegación canaria y española desplazada –integrada, entre otros, por el embajador español ante la Unesco, Juan Perelló, y el presidente del Cabildo grancanario, Antonio Morales–, los expertos de la Unesco que componen su Comité de Patrimonio Mundial se convencieron de la relevancia de estas 18000 hectáreas en su 40 reunión, celebrada en Azerbaiyán. Entre otros valores, se resalta la importancia de este enclave, donde existen unas 1500 cuevas, como prueba del proceso único de evolución que vivieron las antiguas poblaciones de las Canarias, pueblos amazigs o bereberes que llegaron del norte de África, durante su aislamiento de unos 1500 años, antes de la conquista por parte de la Corona de Castilla, que se prolongó durante casi un siglo. Un reconocimiento a un hecho

excepcional y de relevancia universal. Además, el Comité de Patrimonio Mundial valoró mucho los poblados verticales, los graneros fortificados en sitios de muy difícil acceso, los estanques cuevas, templos, necrópolis, las inscripciones líbico-bereberes, las rutas de trashumancia y, sobre todo, el hecho de que este sitio cultural presente la mayor concentración de triángulos públicos rupestres. Este sitio cultural representa nada menos que el 11 % de la superficie total de Gran Canaria. La zona de Risco Caído, la de mayor importancia histórica y cultural, se conserva muy bien, apenas tiene población permanente y cuenta con varios sitios arqueológicos excavados en la roca volcánica por los canarios, que habilitaron una especie de claraboya en su bóveda para los usos astronómicos y de predicción de los equinoccios y solsticios. Eso se logra con la entrada de los rayos del sol y del reflejo de la luna, lo que crea un haz de luz que se proyecta en las paredes e indica la etapa del año.

Entre el equinoccio de primavera y el de otoño, las primeras luces del día recorren las paredes de lado a lado e iluminan diversos grabados rupestres en forma de triángulos que los arqueólogos han interpretado, sobre todo, como símbolos de fertilidad. Por su parte, el solsticio de invierno lo marca la luz de la luna llena. El yacimiento de Risco Caído es el marcador astronómico prehistórico más impresionante de la Isla y es uno de los yacimientos aborígenes más espectaculares de Canarias. Estos lugares eran usados por los antiguos pobladores de las Islas no solo para controlar el calendario anual, sino para las siembras y cosechas, aparte de servir para rituales religiosos. Lo más increíble es que, durante siglos, la principal de las cuevas excavadas fue empleada como pajar hasta que, en 1996, se descubrió lo



Fotografías por Alberto Brito.



Fotografía por Cabildo de Gran Canaria.





Fotografía por Alberto Brito.

que realmente representaba y su verdadera importancia arqueológica y astronómica. En realidad, lo descubrió Julio Cuenca, quien estuvo presente en la declaración de Patrimonio Mundial junto a la delegación española. Desde entonces, la difusión de este descubrimiento no ha parado y se refuerza al máximo desde este 2019 con la creación de un centro de interpretación de Risco Caído, situado también en Artenara, abierto de lunes a domingo y de 10:00 a 17:00 horas.

En él se informa al visitante sobre el paisaje cultural y cómo vivieron allí los primeros pobladores de la Isla, sobre sus creencias y los usos de la cueva-templo. Un espacio que tiene previsto instalar la reproducción a tamaño real de la cueva 6 del conjunto de excavaciones, la que ejercía de calendario. También en este caso, la luz va pasando de unos grabados a otros con esas formas de triángulos, marcando las distintas etapas durante el año. No obstante, el nuevo Patrimonio Mundial que ha conseguido Canarias se asienta también en las llamadas Montañas Sagradas,

que incluyen diversos yacimientos arqueológicos en municipios como Artenara, Agaete, Gáldar o Tejeda. Como la de Risco Caído, se trata también de cuevas excavadas en roca volcánica que han servido desde tiempos de los aborígenes como viviendas, graneros y cisternas para guardar el agua de lluvia. Los integrantes del Comité de Patrimonio Mundial de la Unesco que decidieron el reconocimiento calificaron el pasaje de “único y hermoso” y destacaron el “magnífico trabajo” realizado por la delegación española y canaria.

Con este logro, España se refuerza en el tercer lugar en número de patrimonios mundiales, tras China e Italia. Ahora mismo cuenta ya con 48, de los que 42 son culturales, cuatro de tipo natural y dos en los que se mezclan esas características. No obstante, en 2020 se espera sumar dos más con el paseo del Prado y el parque del Retiro, ambos en Madrid, así como el paisaje cultural de la Ribeira Sacra, en Ourense y Lugo, tal y como acordó el Consejo de Patrimonio Histórico el pasado mes de abril.

Escapadas exclusivas con Royal Hideaway



Completamente renovado!

Desde  + 
231 €
por persona
3 días

Gran Canaria

Desde Tenerife
Santa Catalina, a Royal Hideaway Hotel 5*
3 días / 2 noches
Deluxe
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

- Detalle de bienvenida
- 1 circuito Spa por estancia
- Acceso exclusivo al Alis Rooftop Bar (solo adultos)
- Upgrade a Junior Suite vista a los jardines (sujeto a disponibilidad)

Promoción válida para compras en agosto y estancias octubre y noviembre.



Desde  + 
312 €
por persona
3 días

Tenerife

Desde Gran Canaria
Royal Hideaway Corales Beach - Adults Only 5*GL
3 días / 2 noches
Junior Suite Vista Mar Frontal
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

- Detalle de bienvenida
- 1 circuito SPA por estancia
- 1 cena buffet por estancia
- Upgrade a Juniorsuite vista mar panorámica (sujeto a disponibilidad)

Promoción válida para compras en agosto y estancias septiembre y octubre.



Mejor Resort y Hotel Villa de Lujo 2019



Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

CÓMO RECUPERAR LA FORMA DISFRUTANDO DE UNA COCINA EXQUISITA



El Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden ha estrenado en junio un novedoso programa de adelgazamiento en un entorno idílico, gracias al que sus huéspedes podrán disfrutar de una exquisita cocina baja en calorías que deleitará su paladar. El gran sabor y los aromas de sus platos les harán olvidar por completo que están comiendo para adelgazar.

Una cuidada propuesta, elaborada junto a reputados chefs de la región francesa de Bretaña, que elimina grasas, promueve el consumo inteligente de proteínas e hidratos de carbono y potencia los sabores primarios de los ingredientes y la frescura de los productos que, cocinados en la proporción adecuada, aportan sensación de saciedad sin renunciar al placer de comer.

Con esta propuesta, que incluye diversas clases en The Oriental Spa Garden, reconocido como el mejor spa de Europa y del Mediterráneo, es posible recuperar una figura esbelta y la vitalidad y la energía que le proporcionarán el bienestar y el equilibrio en cuerpo y mente.





Botánico SLIM & WELLNESS

Recupere la forma y el tono físico
mientras disfruta de unas relajantes
vacaciones en un entorno idílico

"Slim & Wellness" es un programa personalizado,
que combina una dieta hipocalórica con tratamientos
específicos, ejercicios y actividades
en The Oriental Spa Garden.



Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden



Avda. Richard J. Yeoward, 1. Puerto de la Cruz, 38400. Tenerife, España | 0034 922 381 400 | hotelbotanico.com | reservas@hotelbotanico.com

Garantía: LORO PARQUE 



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por Lilia Ana Ramos

LOS PINOS DE GÁLDAR

Hace 3000 años, la vetusta y escarpada isla de Gran Canaria recibió uno de los últimos retoques que sus padres, los volcanes, hicieron en el ya antiguo edificio que, a lo largo de millones de años, habían construido pacientemente. En esas fechas, no mucho antes de la llegada de los primeros seres humanos, la tierra se abrió y surgieron dos bocas en las espectaculares cumbres de la Isla Redonda. Por las heridas brotó roca fundida que se desparramó ladera abajo, formando los últimos ríos de fuego de Gran Canaria. La fuerza de las explosiones lanzó al aire pequeños trozos de roca incandescente, que se acumularon junto a las bocas, dando lugar a sendos volcanes que, hoy, se integran en uno de los espacios naturales protegidos más singulares del Archipiélago: el Monumento Natural del Montañón Negro.

Nuestro recorrido de hoy atraviesa este valiosísimo territorio que ofrece, no obstante, mucho más que volcanes. El itinerario se inicia en el caserío de Fontanales, enclavado en las húmedas medianías del municipio de Moya: son los dominios de la primigenia y destruida *Selva de Doramas*, que antaño se extendía por gran parte del norte de la Isla. Desde aquí, asciende más de quinientos metros, por el barranco de la Horcajada, hasta un punto desde el que abarcamos, a vista de pájaro, una panorámica de la vertiente septentrional del

continente en miniatura. Estamos al borde de la caldera de los Pinos de Gáldar, uno de los dos cráteres volcánicos a los que hacíamos referencia, que yace a nuestros pies. Lo habitan centenarios pinos canarios, que escaparon milagrosamente de las hachas y adornan el paisaje con sus rotundas y elegantes figuras. El espectáculo es, en su conjunto, sobrecogedor. Tras disfrutar de este lugar, emprendemos el regreso a Fontanales, que haremos siguiendo el camino que desciende por la hoya y el risco de la Atalaya.







PARQUE ACUÁTICO

AQUALAND®

MASPALOMAS



¡MÁS Y MEJOR!



ABIERTO DIARIAMENTE



PARKING GRATUITO

www.aqualand.es





Desnivel positivo:
663 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
658 metros de descenso.

Longitud:
9,43 kilómetros.

Cota máxima:
1546 metros de altitud.

Cota mínima:
987 metros de altitud

Lugares de interés cercanos:
a poco más de media hora de Fontanales, siguiendo las carreteras GC-702, GC-220 y GC-217, se llega al yacimiento arqueológico que ha constituido el corazón de la propuesta que ha finalizado este año 2019 con la inclusión de las cumbres de Gran Canaria en el catálogo de lugares que son Patrimonio Mundial por la Unesco: Risco Caído.

Observaciones: el recorrido es corto, pero el ascenso inicial, hasta el mirador de la caldera de los Pinos, es exigente. Conviene tenerlo en cuenta a la hora de afrontarlo, así como llevar calzado adecuado, protección contra el sol y agua suficiente.

¿Sabías que... está prohibido acceder al interior de la caldera de los Pinos de Gáldar, ya que por los valores que representa, su singularidad y la vulnerabilidad que lo caracteriza se encuentra categorizado como zona de exclusión?



SEASIDE COLLECTION



LEADING HOTELS



★★★★★^{GL}

GRAND HOTEL RESIDENCIA

Maspalomas
Gran Canaria



★★★★★

PALM BEACH

Maspalomas
Gran Canaria



A MEMBER OF
DESIGN HOTELS

SEASIDE HOTELS ... ¿POR QUÉ CONFORMARSE CON MENOS?

La mejor gastronomía y servicio, cada uno con identidad propia, todos a solo unos pasos de la playa. Descuentos especiales para residentes canarios.



★★★★★

SEASIDE SANDY BEACH

Playa del Inglés
Gran Canaria



★★★★★

SEASIDE LOS JAMEOS
Playa de los Pocillos
Lanzarote



Por Álvaro Morales
Fotografías por Lucilla Bellini

UNA CALA APERITIVA EN UN MAR DE SABORES

Con su cofradía de pescadores, su pequeño puerto y su selecta oferta de restaurantes en un paseo encantador que remata una bahía de ensueño, el pueblo de Los Abrigos, en Granadilla de Abona, lo tiene todo para pasar una completa e inolvidable jornada junto a un Atlántico bañado de sol y de olores mil. Ese todo incluye también una pequeña y coqueta cala que, generalmente, presenta un océano dormido que hace mucho más apetitosos los baños antes o, incluso, después de degustar un excelente pescado, un surtido de mariscos o cualquier plato de uno de los referentes gastronómicos del sur tinerfeño. Encima, la carta de charcos cercanos agranda las ganas de chapuzones y la presencia de La Tejita y su inseparable Montaña Roja a poca distancia convierten esta visita en algo más que tentador.



Junto al aeropuerto internacional Reina Sofía, muy cerca de la espectacular playa de La Tejita y del pueblo de El Médano –referente mundial de los deportes de viento y mar–, anexo al municipio de San Miguel de Abona y todo dentro de la localidad de Granadilla se halla una de las pequeñas poblaciones más encantadoras del sur de Tenerife.

Los Abrigos no solo es sinónimo de selecta oferta gastronómica, de cofradía de pescadores de prestigio, bahía y muelle de postal, sino que alberga una coqueta cala de mar generalmente tranquilo que regala baños inolvidables antes o después de degustar algún pescadito o cualquier otro plato en los numerosos y célebres restaurantes de la zona.

-
No es muy grande, pero con mar bueno y en bajamar sus dimensiones se amplifican y crecen también las ganas de darse un chapuzón
-

Llegar no resulta muy complicado. Basta coger la carretera secundaria que lleva de El Médano a La Tejita y seguir unos pocos kilómetros más hasta que los carteles nos dicen que ya estamos en Los Abrigos, o bien bajar desde la autopista del Sur por el enlace de la zona comercial de Las Chafiras y descender por una vía perpendicular y recta que también nos lleva en muy poco tiempo a este entrañable pueblo.

Al alcanzarlo, conviene aparcar desde que veamos algún sitio, ya que no siempre resulta fácil encontrar sitio,

si bien es ideal hacerlo en un terraplén con bastantes plazas justo encima de la playa protagonista de estas líneas.

La cala se sitúa a la derecha de la bahía, del muelle y del paseo marítimo que baja hasta el área con mayor presencia de restaurantes. No es muy grande, pero con mar bueno y en bajamar sus dimensiones se amplifican y crecen también las ganas de darse un chapuzón, y más con la habitual presencia del astro rey.

A la derecha, la lava volcánica dejó un pequeño cabo que protege la cala y por el que se dibuja un sendero en dirección a San Miguel. Hay arena fina negra, pero es cierto que, a medida que nos alejamos del agua, se prodigan más las pequeñas piedritas, que no siempre son ideales para tumbar la toalla. No obstante, y si no hay mucha gente, que suele ser lo habitual, es muy fácil encontrar un buen lugar para asentarse cerca del Atlántico y con fina arena.

Si nos da hambre, en unos cinco minutos nos pondremos caminando en el citado paseo marítimo y el paladar nos lo agradecerá. Si queremos comprar buen pescado o marisco fresco, la cofradía situada junto al dique del puerto es el lugar perfecto, y si lo que queremos es conocer un poco más esta rica costa, hacia la Montaña Roja medaniense, antes de la playa de La Tejita y con opción de ir a pie o en coche, existen varios charcos, calas de arena y zonas de baño que bien merecen unas horas de nuestras vidas.

Si simplemente queremos avituallarnos de forma lujosa y volver a disfrutar del océano sin muchas molestias, volver a la playa de Los Abrigos o Los Abriguitos vuelve a ser una excelente decisión.



Ubicación: en el sur de Tenerife, en el municipio de Granadilla de Abona, justo en la linde con la costa de San Miguel y al lado del aeropuerto internacional Reina Sofía.

Socorristas: sí, en verano.

Playa surfista: no.

Restaurantes: amplísima y selecta oferta en el pueblo, principalmente en el paseo marítimo junto a la bahía y con preponderancia de los platos de frutos del mar.

Baños: no.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: no.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: taxis y guaguas.

Perros: sí.

Curiosidades: Los Abrigos, como El Médano, no deja de ser una población con muchos residentes, aunque menos turística, sin hoteles y con menor número de apartamentos que El Médano. Eso sí, su oferta gastronómica y de bares es mayor que la de la otra zona de playas y baños célebre del municipio de Granadilla y de ahí el trasiego constante de visitantes. Además, hay tradición comercial y, por tanto, la jornada de playa puede enriquecerse con muchos más quehaceres.



RECARGA VIDAS ⚡

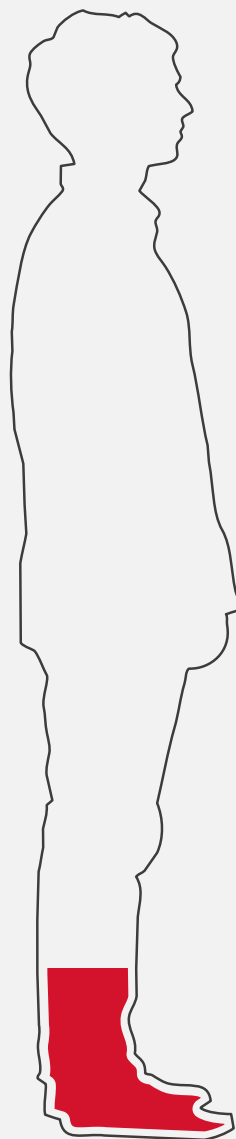
DONA SANGRE

#EfectoDonación

Cada vez que donas sangre estás haciendo que muchas personas consigan la **carga que necesitan para vivir.**

Acude a cualquiera de nuestros puntos fijos o móviles y **dona sangre**, más **rápido y sencillo** que cargar un móvil.

¡Hazte donante habitual!



low battery

efectodonacion.com
900 234 061



Red
Transfusional
Canaria



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de
Hemodonación y Hemoterapia

Por Ángeles Arencibia
Fotografía por @LPavisit

LA BAHÍA Y LA VELA

Esta ola atlántica que producen los vientos alisios da carácter a la bahía de Las Palmas de Gran Canaria, un lugar que fabrica campeones y campeonas de la vela olímpica, campo para una y mil regatas y el escenario donde decenas de niños y niñas se inician cada año al mundo de la escota y el timón.

“¡Caza la vela!”, “¡barco plano!”, “¡mira tus catavientos!”. La que grita instrucciones a los niños y niñas que navegan en optimist –el diminuto velero de iniciación– es Ana Llaca, exregatista de élite y coordinadora de la clase en el Real Club Náutico de Gran Canaria (RCNGC), un histórico de la vela olímpica. Ana ha enseñado a navegar a un número de niños y niñas imposible de calcular. Su oficina está en la bahía de Las Palmas de Gran Canaria, es líquida y cambiante y su mesa de trabajo es una lancha neumática con la que pastorea barquitos. Este sábado en la bahía hay optimist y otras clases de la vela ligera. Se cruza una bandada de piraguas, blancas como gaviotas, que vienen remando al compás desde la orilla.

-

*Como cada fin de semana,
desde la avenida marítima se ve
el enjambre de velas que llega
hasta más allá del espigón
al que llaman Perejil por el islote*

-

El bote de vela latina *Tomás Morales* está a punto de dar un repiquete (una virada) justo aquí en medio.

Hay también cruceros porque hoy hay regata. Como cada fin de semana, desde la avenida marítima se ve el enjambre de velas que llega hasta más allá del espigón al que llaman Perejil por el islote. En esta orilla de la ciudad la vela se presupone. El Náutico de Gran Canaria organiza aquí unas 25 regatas al año –en este 2019, una copa y dos campeonatos de España–. Destaca su temporada internacional de invierno, una idea que puso en marcha el regatista olímpico Fernando León en los años noventa para traer a los mejores de Europa a entrenar con el señuelo de un clima excelente y una ola sin igual. Que esta bahía es pura vela lo sabe todo el mundo.

De aquí parte la famosa regata ARC, que pone de acuerdo a 200 veleros *amateur* para cruzar el Atlántico y que este año se suma al V Centenario de la primera Vuelta al Mundo. Además, la trasatlántica Mini Transat hace escala en octubre con toda la épica de sus héroes solitarios. En la bahía, Ana persevera en su pastoreo. El trabajo tiene premio. Tres de los cinco regatistas que este año representan a España en el mundial de optimist de Antigua, en el Caribe, pertenecen a RCNGC, al equipo que entrena junto a su colega Ángel Zubiría. Uno de ellos, Jaime Ayarza, se ha traído el bronce.





Por Paula Albericio
Fotografías por Movistar +

EL HIERRO, LA ISLA PROTAGONISTA

La más pequeña, remota y misteriosa de las Islas Canarias; la isla del meridiano, la isla tranquila, la isla de los infinitos contrastes, El Hierro, se ha convertido por derecho propio en una de las protagonistas del verano y gran parte de culpa la tiene *Hierro*, la serie que el pasado junio estrenaba Movistar + y que ha sido uno de los fenómenos televisivos de la temporada. Con su director, Jorge Coira, y con una de sus protagonistas, la actriz canaria Kimberley Tell, hacemos un recorrido virtual por la Isla y tratamos de desentrañar las claves de su éxito. Tranquilidad, si no has visto la serie prometemos no hacerte ningún *spoiler*.

Un asesinato, una jueza implacable, un sospechoso que lucha contra reloj para demostrar su inocencia y tramas paralelas con un punto en común: El Hierro como escenario y protagonista de esta historia creada por Pepe Coira y dirigida por Jorge Coira. Sin duda, el protagonismo que tiene la Isla con toda su idiosincrasia hasta el punto de llegar a ser casi un personaje más ha influido notoriamente en el éxito que la serie ha tenido desde el momento de su estreno, todo ello sin olvidar el magnífico elenco de actores y la forma de hilar la historia para que todo fluya, encaje y enganche.

La Isla como protagonista

“Nosotros somos gallegos, y cuando empezamos a pensar en la historia decidimos buscar algún otro Finisterre. Nosotros vivimos en el fin del mundo y queríamos otro fin del mundo. Y en esa búsqueda, de repente surgió la idea de El Hierro, y en el momento en que la comentamos a todos nos gustó (productor,

guionista y director) y nos parecía que enganchaba, que conectaba mucho con el espíritu de lo que queríamos contar, por muchas cosas: porque tiene ese elemento de ser un lugar remoto, el límite, el final, a partir de ahí no hay nada. Y al mismo tiempo por ese carácter que tiene la Isla de ser muy bonita, visualmente muy poderosa y también con esa cosa de fuerza de la naturaleza, dura. Es como muy amable y muy dura al mismo tiempo y esa mezcla era perfecta para nosotros”. Así explica Jorge Coira el motivo de elegir El Hierro como escenario de la serie.

Tras buscar información, los hermanos Coira decidieron que lo que la Isla ofrecía era perfecto para el desarrollo de la historia. Se trasladaron unos días para conocerla mejor y luego Jorge y su mujer, Araceli Gómez, también guionista de la serie, alquilan una casa en el Tamaduste, donde vivieron durante un mes y se dedicaron a recorrer la Isla y conocerla en profundidad. “Desde el principio queríamos que la Isla fuera algo más, no solo



un espacio, necesitábamos conocer El Hierro y su realidad para poder incorporarla. Por eso fuimos un mes allí de vacaciones, hablamos con la gente; un mes muy divertido porque por las mañanas teníamos reuniones por Skype y todas las tardes las pasábamos recorriendo la Isla y hablando con gente que pudiera tener conexión con ella –el juez que en aquel momento estuviera en El Hierro, guardias civiles...– para poder empaparnos bien de la realidad, trasladarla y hacer que ocupase ese lugar en la serie”.

-

Jorge Coira: “Lo que más me impactó fue esa mezcla, ese carácter y ese contraste bestial de la Isla”

-

Para Kimberley era la primera vez no solo que rodaba en Canarias, sino que estaba en El Hierro: “Me encantó la Isla, lo mejor es estar con la gente y en contacto directo con la naturaleza. Es brutal, todos los rincones son increíbles. El Charco Azul era como nuestra piscina particular. Tiene tantos paisajes, en pocos minutos tienes selva, luego desierto, esos contrastes... A veces, incluso, lo impactante de los paisajes y el ser tan salvajes me daba miedo, es algo que no sé explicar. Me iba sola a un charco o a algún acantilado y de repente me abrumaba tanto la bestialidad de la naturaleza que me entraba miedo irracional y me iba a buscar a alguien. Mira que es una isla pequeña, pero esa sensación de inmensidad, no sé: las montañas tan altas, las rocas grandes... Mola mucho”.

Acento canario

¿Tenían claro que querían apostar por actores y actrices del Archipiélago? Coira es contundente: “Sí, sí, sí, muy al princi-

pio incluso. Claro, los personajes que interpretan Candela, Antonio y Juan Carlos no son canarios por la historia, necesitábamos que fuera así... Son personajes de fuera y ese es uno de los temas de la serie. Pero con los personajes de aquí tenía toda la lógica. Para todos los personajes llevamos a cabo un *casting* muy profundo y muy bien hecho por parte de María Rodrigo, la directora de *casting*, y en todos los perfiles encontramos a quien pudiese encarnarlos. Si quieres hacer algo que conecte con la verdad, obviamente en Canarias tiene que ser con acento canario. Desde el principio pensé que sería lo coherente... Y desde el minuto uno, Movistar nos apoyó con esta idea de elegir actores canarios y respetar el acento. Me parecía absolutamente esencial”.

“Es la primera vez que rodaba en Canarias, mis sueños eran rodar en casa y grabar con mi acento. Y he cumplido ambos; además, con un personaje que me encanta y una serie que me gusta mucho. Difícilmente te toca un proyecto que como espectadora te guste, independientemente de que sea bueno o malo. Influye que entre en tus gustos personales y a mí como espectadora me gusta esta serie. Me siento superagradecida”, responde Tell.

Anécdotas

Por supuesto, la Bajada de la Virgen no podía dejar de aparecer en la trama: “Nunca antes habíamos oído hablar de esa historia y cuando llegamos, en seguida en El Hierro empiezas a ver referencias a la Bajada. La verdad es que fue muy divertido, porque esto era el año 2015, con lo cual inicialmente pensamos que no podríamos integrarlo en la serie, porque todavía faltaba mucho para la siguiente Bajada, que era en 2017, pero como las cosas se fueron retrasando y el proceso fue largo, llegó un momento en que vimos que se acercaba la fecha y que igual podríamos meterlo. Y nos



parecía que funcionaba tan bien, que conectaba tanto con la trama, que decidimos ir a rodar la Bajada en el año 2017, aunque en ese momento todavía no teníamos escrito exactamente cómo lo utilizaríamos; teníamos la idea general y grabamos de forma documental con la idea de luego poder integrarlo en la historia”, cuenta Coira.

Pero no vayas a creer que el rodaje fue como pasar unas vacaciones en un remanso de paz y tranquilidad.

-

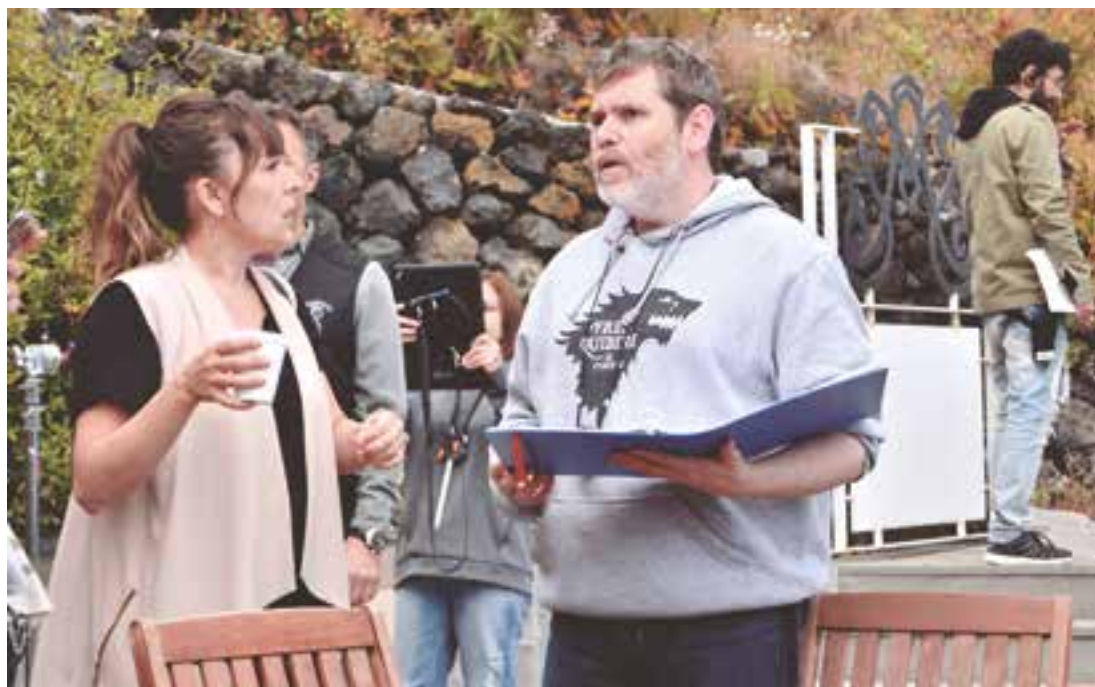
Kimberley Tell: “A veces, incluso, lo impactante de los paisajes y el ser tan salvajes me daba miedo, es algo que no sé explicar”

-

Si de algo sabemos en Canarias es de microclimas y, siendo honestos, El Hierro se lleva la palma en eso de cambios de tiempo. Cómo no, todo el equipo lo sufrió en sus propias carnes. “Sí que

hubo muchas complicaciones. El clima es muy cambiante en El Hierro, teníamos que ir adaptándonos a la realidad y gestionarlo con cierto cuidado; por ejemplo, a qué hora hacíamos planos generales, a qué horas hacíamos planos cortos, porque constantemente cambiaba el tiempo. El asunto de los cambios es una locura; por ejemplo, el viento... Lo que pasa es que eran problemas que decías “bienvenidos sean”. Creo que es mejor rodar con problemas algo que es una realidad que rodar cómodamente algo que es mentira. El viento está en la Isla, entonces, integrémoslo, dejemos que participe...”, comenta divertido Jorge. No solo Pilar, el personaje que interpreta Kimberley, lo pasa mal episodio tras episodio.

A la carga emocional y todo el sufrimiento la actriz tuvo que añadir el lidiar con algún que otro momento difícil, como el rodaje de una escena al borde de un precipicio. “Hubo momentos complicados por diferentes motivos, por circunstancias emocionales, físicas o del lugar. De hecho, la escena del acantilado



tengo que confesar que se rodó en dos sitios diferentes: en los planos generales sí que hay una bajada, pero igual no mueres si caes; pero el plano de los pies se rodó en un acantilado de verdad y me tenían que amarrar con los arnés porque ese sitio tenía una barbaridad de altura. Y no me atreví, me dio muchísimo vértigo. Al final me tuvo que sustituir la *script* y poner sus pies. Otras secuencias duras fueron más a nivel emocional, sobre todo al final (hay momentos clave, no haremos *spoilers*), pero fue difícil”.

El Hierro y sus encantos

“Me encantaba el Charco Azul con ese color turquesa. Tacorón, pasado el mar de las Calmas, la parte volcánica, que me recuerda a Lanzarote. Hay una montaña roja que bajas y encuentras una calita... Toda la zona de la cumbre a tanta altura y todo verde. Es que toda la Isla es brutal; por ejemplo, donde nos quedábamos, por el Pozo de la Salud, toda esa ladera; el campanario subido en el monte, eso no lo ves en otro sitio. Hay que ir a El Hierro y

recorrer la Isla entera”, afirma Kimberley Tell. “Creo que lo que más me impactó fue esa mezcla, ese carácter y ese contraste bestial entre, por un lado, la idea de isla fructífera, soleada, con zonas verdes y muy agradable y vital, y al mismo tiempo una isla extremadamente dura que tiene ese elemento también volcánico de roca, el malpaís. La Isla es a la vez un guante de seda y un guante de hierro... Ese contraste me pareció poderosísimo”, destaca Jorge, quien nos dice sus lugares favoritos.

“Le tengo especial cariño al Tamaduste, que fue donde pasamos aquel mes maravilloso y me fascina ese sitio. El bosque de laurisilva es precioso y parece que de repente estás en otro lugar, y El Verodal. Son como tres extremos que no se parecen en nada el uno al otro y es increíble cómo lugares tan extremadamente diferentes están a tan poca distancia entre sí. Jinama es una cosa increíble también. Y el mirador de Bascos, que ahora está cerrado, pero cuando fui allí me fascinó, es uno de los lugares más recónditos y con algo muy especial”.



IBEROSTAR SELECTION SÁBILA, VACACIONES DE LUJO FRENTE AL MAR

Iberostar Selection Sábila es un hotel solo para adultos, un vanguardista cinco estrellas que ha sido premiado por su decoración luminosa y minimalista. Una cuidada oferta de relax y *wellness*, así como una exquisita oferta gastronómica, son algunos de sus atractivos fundamentales.

El hotel ofrece, entre otros, el servicio *Star Prestige*, que permite disfrutar de habitaciones de categoría superior con las mejores vistas y un equipamiento excepcional. Además, los huéspedes que contraten estos servicios podrán disponer de áreas reservadas, gastronomía y servicios exclusivos personalizados. Concretamente, el Iberostar Selection Sábila cuenta con un *Sky Lounge* con vistas panorámicas de todo el entorno, habilitado

con camas balinesas, hamacas, zonas de sombra, piscina y un *open bar*. Su oferta gastronómica posiciona al establecimiento como un referente culinario en el sur de Tenerife, con un innovador mercado gastronómico denominado *Gourmet-Market*. Este espacio ofrece siete puestos con personalidad propia. Dividido en diferentes áreas, el mercado permite que los huéspedes disfruten de la tranquilidad de la planta baja, donde se puede



elegir la comida, o de la mejor música en directo, que se ofrece en la primera planta. Se complementa con una terraza para que los huéspedes y visitantes puedan deleitarse con una copa mientras disfrutan de la maravillosa puesta del sol. Sin duda, una propuesta diferente para que la experiencia gastronómica sea un recuerdo único. En cuanto a instalaciones, el *Spa Sensations*, de más de 600 metros cuadrados, permite desconectar de la

rutina y las responsabilidades. Dispone de una piscina al aire libre con chorros de agua, baño turco, sauna y cuatro cabinas para masajes y tratamientos. El hotel también ofrece algunas actividades como yoga, pilates y taichí.

Av. Ernesto Sarti, 5, Costa Adeje, Tenerife
 sabila@iberostar.com
 www.iberostar.com
 T. +34 922 712 300

LOS PEREGRINOS DEL CAMINO DE LOS VALORES CONQUISTAN GÁLDAR

La actual edición del Camino de Los Valores recorrió el último fin de semana de junio parte de Gran Canaria. 271 peregrinos entraban el domingo 30 entre aplausos en Gáldar, donde finalizaban los 49 kilómetros que recorrieron en dos jornadas. Salieron el sábado 29 desde Tunte, haciendo noche en Tejeda. Al cansancio acumulado lo acompañaron risas, abrazos y mucha emoción por haber superado este complicado reto.



Entre las 271 personas se encontraban 164 jóvenes. Se trata de chicos con medidas judiciales, de protección de riesgo y refugiados. Algunos de los participantes acudían acompañados de sus padres con el objetivo de mejorar las relaciones familiares. En esta edición se han unido a los jóvenes del Archipiélago chicas y chicos de Melilla, Andalucía y Galicia, triplicando la cifra del año anterior. La jueza Reyes Martel, presidenta de #Up2U Project, asociación impulsadora de esta iniciativa, subrayaba al finalizar la etapa el mérito que tienen los jóvenes que han estado

en la ruta canaria: “El camino es duro, te caes, te levantas y lo mejor de todo es que tienes una mano ahí para arroparte”. Martel recorrió parte de la ruta junto al juez José Antonio Vázquez Taín, presidente de la delegación gallega de #Up2U Project. El plazo de inscripción para la etapa gallega, que se celebrará del 10 al 13 de octubre, ya está abierto a toda la ciudadanía. Los peregrinos saldrán de A Coruña y finalizarán en Santiago de Compostela realizando el conocido como Camino Inglés.

www.asociacionup2uproject.org



Gran Hotel
Atlantis Bahía Real
FUERTEVENTURA



Mucho por descubrir

OFERTA ESPECIAL PARA RESIDENTES CANARIOS HASTA EL 20%

* Descuento aplicable según fechas y tipo de habitación. No acumulable a otras ofertas.

Tel.: +34 928 537 153 - reservations.bahiareal@atlantishotels.com - www.atlantisbahiareal.com

CORRALEJO - FUERTEVENTURA



MY CITY HOTEL



¿Buscas un hotel en pleno centro de Puerto de la Cruz? My City es el hotel ideal para ti. Ven a disfrutar de sus recién estrenadas instalaciones. Disponemos de habitaciones equipadas con el máximo confort y una magnífica piscina-jacuzzi con estupendas vistas. Contágate de una imagen fresca y actual. Infórmate en mycityhotel.es y convéncete por ti mismo!

NAVÉGATE LA GOMERA



Gomera Rent a Boat te da la oportunidad de alquilar una embarcación sin licencia y recorrer la costa sur de La Gomera. Descubrirás mil y un rincones que solo se aprecian desde el mar. Es la opción ideal para conocer el azul de la Isla, navegando por su litoral y fondeando en las idílicas calas y playas solo accesibles por mar.

T. 669 787 291
www.gomerarentaboat.com



SHERATON

La Caleta Resort & Spa
 Costa Adeje Tenerife

922 162 000

sheratonlacaleta.com



Estás a un paso
 de un verano increíble





RESIDENTE

CANARIO

hasta
un

30 %
dto.

ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA *****

Promoción válida para estancias desde el 01 de Julio al 31 de Octubre
para reservas realizadas antes del 31 de Agosto de 2019.
Promoción sujeta a disponibilidad.

LA 'RUTA DE LAS ESTRELLAS' CONCLUYE SU AVENTURA POR LOS PARQUES NACIONALES DE CANARIAS

El Espacio Cultural CajaCanarias de Santa Cruz de Tenerife recibió el 27 de junio a la expedición de la *Ruta de las Estrellas 2019*, compuesta por 13 estudiantes seleccionados entre los cientos de aspirantes a participar en esta quinta edición, así como al equipo de docentes y monitores que, bajo la dirección del alpinista Juan Diego Amador, han tomado parte en esta iniciativa.

La *Ruta de las Estrellas* CajaCanarias 2019 comenzó el pasado 17 de junio y, a lo largo de los diez días de expedición, recorrió los Parques Nacionales de Canarias: la Caldera de Taburiente, Garajonay, Timanfaya y Las Cañadas del Teide. La aventura ha llevado a los participantes a conocer en profundidad estos cuatro enclaves naturales únicos y



les ha brindado la oportunidad de convivir en el medio natural con una serie de metas, que han perseguido fundamentalmente favorecer que sean ciudadanos concienciados y comprometidos activamente con la conservación del patrimonio natural y cultural.

Fantasia Bahía Príncipe *****
Tenerife
 Golf del Sur - Tenerife

DESCUENTOS ESPECIALES para residentes



Descubre Bahía Príncipe Hotels & Resort

Ven a vernos a cualquiera de nuestros 4 hoteles en Puerto de la Cruz, Costa Adeje y Costa San Miguel. En nuestros hoteles podrás disfrutar de las comodidades y servicios de calidad de un resort del Caribe, sin tener la necesidad de salir de España. Déjate envolver por un lugar único.

Trabajamos para hacer vivir experiencias vacacionales únicas, naturales y auténticas, donde nuestros clientes se sientan felices y disfruten al máximo de nuestras instalaciones y servicios.



Sunlight Bahía Príncipe ****
Tenerife
 Costa Adeje - Tenerife



Sunlight Bahía Príncipe ****
Costa Adeje
 Costa Adeje - Tenerife



Sunlight Bahía Príncipe ****
San Felipe
 Puerto de la Cruz - Tenerife

Para más información contacta con tu agencia de viajes o en www.bahia-principe.com

Tenerife · España



Palmitos Park

MASPALOMAS



¡Lo mejor de la Naturaleza!



www.palmitospark.es

MEJOR PRECIO RESIDENTE GARANTIZADO
EXCLUSIVO EN NUESTRA WEB

P PARKING GRATUITO

ABIERTO DIARIAMENTE

LO MEJOR DE CANARIAS ERES TÚ

En este mes de agosto buscamos tus rincones secretos preferidos en las Islas o en los destinos a los que te acompañamos en este vuelo. Entre los participantes habrá un pasaje para dos personas a la isla de La Gomera.

- ¿Cuál es tu playa favorita?
- ¿Qué sendero canario es para ti el más bonito?
- Tu restaurante preferido es...
- ¿Qué comercio es en el que siempre confías?
- ¿Qué anuncio te gusta más de esta revista?
- ¿Cuáles son tus tres secciones favoritas de *NT*?
- ¿Qué echas de menos en la revista?

Esperamos que envíes tus respuestas a buzon@barabaracomunicacion.com

PLAZO LÍMITE: 31 de agosto

Conoceremos quién ha ganado en la revista de octubre

Muchísima suerte y hasta el próximo mes

*La ganadora del mes de junio es Lorena Vargas

NOTA: Los correos enviados formarán parte de un fichero propiedad de Bara Bara Comunicación. Puede recibir en el futuro otras comunicaciones de nuestra empresa. Si desea que le excluyamos de este archivo, ruego nos envíe una carta a Bara Bara Comunicación: C/ Puerto Escondido, 5, sexto izq., 38002, Santa Cruz de Tenerife.

Fotografía por *Patri Campora*



CLÍNICA DENTAL
Dr. Pedro Medina

50
años

1969 - 2019

Lanzarote
Canarias
España

Historia y experiencia

www.clinicadentaldrmedina.com



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

VIVIR MEJOR A CADA PASO QUE DOY

Comer equilibradamente y realizar ejercicio físico son dos acciones saludables conocidas por todo el mundo; sin embargo, su puesta en práctica ya no es tan habitual. A pesar de ser conscientes de sus beneficios, muchas veces presentamos resistencias al cambio. Ir introduciendo nuevos hábitos de forma progresiva ayuda a poder alcanzar el objetivo final de conseguir una vida saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre 1975 y 2016 casi se ha triplicado la prevalencia mundial de obesidad. En 2016 el 39% de las personas mayores de edad tenían sobrepeso y el 13% obesidad. Peores datos nos encontramos en la población infantil y adolescente, que ha pasado de un 4% en 1975 a más de un 18% en 2016.

Más allá de los problemas estéticos o modas sociales, nos encontramos que el exceso de peso está asociado como factor de riesgo a diversas enfermedades no transmisibles. La OMS indica que intervenir en tres áreas como son la alimentación poco saludable, el tabaquis-

mo y la inactividad física o sedentarismo puede contribuir a disminuir el 80% de las muertes prematuras, el 80% de los infartos agudos de miocardio prematuros, el 80% de la diabetes mellitus tipo II y el 40% de los cánceres.

En 2004 se aprobó la Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, donde se indicaba que los dos principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles eran el régimen alimentario y la inactividad física. Además, existen otros factores de riesgo como son la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el exceso de peso y el consumo de tabaco.

En lo que respecta a las recomendaciones dietéticas que debían seguirse, consistían en lograr un equilibrio energético y un peso normal; limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans; aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; limitar la ingesta de azúcares libres; limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada.

-

***Empezar andando poco a poco
y conforme se adquiera el hábito
ir incorporando otros hace que sin
darnos cuenta nuestra vida
y nuestra salud mejoren***

-

Acciones como evitar la compra de ultraprocesados y apostar por frutas y verduras de temporada con el objetivo de tomar cinco piezas variadas y de distinto color al día hacen que lo consigamos. Otra apuesta segura es elegir productos locales: ayudamos al comercio local y nos sirve para integrar alimentos más frescos y saludables.

Si al final escogemos productos procesados es importante revisar el etiquetado; para ello nos podemos ayudar de la guía facilitada por el Ministerio de Sanidad y disponible en eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/etiquetado.html.

Todo ello sirve para saber qué compramos cuando elegimos un producto. Revisando el etiquetado podemos descubrir que el jamón york solo presenta un 55% de carne –el resto son aditivos– o que al elegir un tomate frito estamos comprando a veces más azúcar que tomate.

En lo que respecta a la actividad física, debemos saber que además de mejorar nuestra salud física y mental nos aporta beneficios adicionales independientes del régimen alimentario. Nos ayuda a reducir el colesterol LDL, mejora el rendimiento cardiovascular, fortalece huesos y articulaciones, mejora la autoestima y protege de la depresión, favorece la pérdida de peso, ayuda a controlar la tensión arterial, mejora la tolerancia a la glucosa y retrasa la resistencia a la insulina.

Se considera que una persona tiene una vida activa cuando alcanza al día unos 10000 pasos (se estima que dos pasos son un metro y, por tanto, 2000 pasos son un kilómetro). Caminar se convierte en una forma básica de contribuir a nuestra salud, pero no es la única. Practicar ejercicio un mínimo de 30 minutos diarios –60 minutos en los menores de edad–, cinco días a la semana, hace que seamos personas activas. Se recomienda que esos 30 minutos sean de ejercicios aeróbicos como caminar, correr, nadar o practicar cualquier deporte. Asimismo, realizar ejercicios de fortalecimiento dos veces a la semana en días alternos y siempre ejercicios de fortalecimiento como son los estiramientos contribuyen a mantenernos en forma.

Quizás incorporar todos estos hábitos a la vez suene demasiado difícil; sin embargo, buscar aliados entre nuestro círculo que quieran mejorar su salud nos ayuda a poder ir dando los pasos en compañía y evitar los retrocesos. Empezar andando poco a poco y conforme se adquiera el hábito ir incorporando otros hace que sin darnos cuenta nuestra vida y nuestra salud mejoren.

Ante las dificultades o dudas siempre podemos acudir a nuestro centro de salud, donde los profesionales sanitarios nos pueden orientar y guiar. No te rindas antes de empezar, lidera el cambio en tu entorno.

LA CALVICIE, UN FACTOR DE RIESGO DEL CÁNCER DE PIEL

Llega el buen tiempo y estamos pendientes de que niños y mayores se protejan con el factor de protección adecuado, pero... ¿qué pasa con las personas calvas? ¿Sabemos protegerse adecuadamente? ¿Toman en serio la protección de su cabeza?

Según la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), todos los años se diagnostican 150.000 casos de cáncer de piel, por lo que si protegemos nuestra cara y cuerpo, por qué no nuestra cabeza. La queratosis actínica suele ser el resultado de años de exposición solar sin protección en esta zona. Para la doctora Lucía Pimentel, dermatóloga en Hospiten, “es importante que las personas calvas se protejan con cremas y sombreros y que no olviden que las orejas también son una parte fundamental que normalmente se olvida y se suelen quemar con mucha frecuencia”.

Así que es recomendable protegerse del sol todos los días con cremas y espráis que no son grasos para el pelo y que evitarán quemaduras y posibles lesiones más graves. La queratosis actínica se presenta como una mancha rosa y rasposa y suele aparecer entre los 50 y los 60 años. Estas lesiones son crónicas, de lenta evolución y pueden reaparecer o empeorar. “Nosotros desde el hospital las tratamos a través de la crioblación y con tratamientos de cremas”, asegura Pimentel, quien confirma que solo de un 6 a un 10% de estos casos de queratosis migrará a carcinomas.



Hoyos Foto Estudio.

Además, nuestra doctora aconseja a los más jóvenes que suelen llevar el pelo rapado o muy corto que se resguarden del sol en la cabeza con gorras y protección, ya que “hace años no teníamos constancia de la gravedad de los efectos del sol que impacta de forma perpendicular sobre la cabeza”. Además, todos los que trabajan al aire libre o practican algún deporte durante esta época deben tener las mismas precauciones. Hay que estar atentos a cualquier cambio de la zona afectada y consultar con un especialista.

HIDRATACIÓN INTENSIVA EN CLÍNICA SALUD ESTÉTICA

Uno de los factores más influyentes en el envejecimiento es la deshidratación. Por eso, la Sección de Estética ha diseñado este protocolo mediante el que la facialista aplica triple serum hialurónico. Así se consigue retener la molécula de agua y, como resultado, una agradable sensación de elasticidad y turgencia.

El doctor Antonio García recomienda este facial por el equilibrio de los principios activos naturales utilizados, que proporcionan protección, y porque es idóneo como paso previo a la aplicación de fillers. Pack de hidratación intensiva CSE 150 €

CSE | Clínica Salud Estética
Sección de Estética y Láser
922 241 190
Saludestetica.com



ELIPSE, LA CÁPSULA: PIERDE PESO Y MODIFICA TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN CUATRO MESES

Elipse, el único balón intragástrico del mundo que no precisa de cirugía, endoscopia o anestesia, es una cápsula tan pequeña como para ser ingerida; una vez en el estómago, puede llenarse con hasta 600 mililitros de suero. Indicado para pacientes con un índice de masa corporal superior a 27 y hasta 42, permite una pérdida de hasta 27 kilogramos y 10 centímetros en cuatro meses.

Está diseñado para autovaciarse y pasar con seguridad a través del tracto gastrointestinal. Se vacía automáticamente y se excreta de forma natural al cabo de cuatro meses. Desde IOM centro médico Milenium nos congratulamos por dar a conocer la incorporación de Elipse a nuestra cartera de servicios, y los animamos a preguntar todas las dudas que tengan sobre él. Actualmente, somos los únicos centros en Canarias acreditados y que disponen de la cápsula.

IOM centro médico MILENIUM
Tenerife: T. 922 285 056
Gran Canaria: T. 928 847 851
www.iomilenium.com



Clínica dental Caballero de Rodas

Referente internacional en implantología y cirugía oral

CREDIBILIDAD,
CONOCIMIENTO,
COMPROMISO,
CONFIANZA,
TECNOLOGÍA Y
CORAZÓN.

#SomosCaballeroRodas

Clínica Dental
Caballero de Rodas
Implantología y Estética Dental



Cuando hace diez años decidimos dejar Madrid y abrir nuestra Clínica en Gran Canaria sabíamos lo que queríamos. Soñábamos con traer a nuestra tierra la mejor y mayor especialización en implantología y cirugía oral, y es lo que hemos conseguido en este tiempo. Ser un centro prestigioso que saca adelante casos que en otras clínicas sería imposible abordar.

Hace unos meses hemos dado un paso más y, fieles a nuestra máxima de ofrecer una alta calidad en todos los tratamientos, hemos acometido una inversión que nos avala como referentes a nivel nacional e internacional en implantología.

La tecnología X-Guide System llega a España de la mano del Dr. Caballero de Rodas, y lo hace en Canarias.

X-Guide System es un robot que proporciona precisión, seguridad y rapidez en la colocación de los implantes. Se puede decir que ahora con el X-Guide, la cirugía son "navegadas", lo que supone que son aún más precisas, menos agresivas y sin apenas procesos postoperatorios.

El Dr. Alfonso Caballero de Rodas explica en sus

múltiples charlas cómo con X-Guide System es capaz de cambiar la vida de sus pacientes: *"Dientes fijos en arcadas completas en menos de 12 horas, con materiales de máxima calidad, avalados por una larga experiencia profesional y con el apoyo de la mejor tecnología"*.

Si tu problema es la falta de una pieza dental, o por el contrario necesitas rehabilitarte arcadas completas, ven a conocernos.

Vamos a enseñarte cómo la colocación de implantes es más sencilla de lo que seguramente crees. Vamos a valorar tu caso y vamos a realizarte un presupuesto sin compromiso y sin sorpresas.

Confía en una clínica canaria que cuenta con la mejor tecnología internacional. Confía en Caballero de Rodas.

Llámanos, estamos esperando oír tu caso.
928 367 296 y 650 937 210

Código: "Clientes Binter"
Financiación hasta en 24 meses sin intereses

www.clinicacaballeroRodas.com



Por Jesús Villanueva Jiménez
Ilustración por Tom Eigenhufe

IRONÍAS DE LA HISTORIA

Sepa vuestra merced que, a veces, las casualidades e ironías que se dan en ciertos acontecimientos históricos son en verdad sorprendentes. Es el caso que hace unos días me ha narrado un amigo comerciante que viaja por medio mundo. Ya os adelanto a vuestra merced que se trata de un caballero de acreditada credibilidad. Os pondré en antecedentes:

Hará un mes que celebramos en nuestra invicta plaza de Santa Cruz de Santiago el primer aniversario de la insigne victoria que alcanzamos el 25 de julio de 1797 sobre la armada del británico Nelson, guiados por nuestro querido y admirado gobernador, el general don Antonio Gutiérrez. Recordará vuestra merced que dos meses antes, en la madrugada del 28 de mayo, robaron de la rada los ingleses una corbeta de la República francesa, *La Mutine*, al mando del capitán Louis Estanislao Xavier Pomies, que había arribado a puerto dos días antes, quedando en tierra algunos más de cien hombres de su tripulación, que se unieron al combate contra el inglés. Recordaréis también que el jefe de la armada que nos ofendió, el contralmirante Nelson, fue gravemente herido cuando trataba de desembarcar en la playa de la Alameda, la madrugada del 25, por el fuego del cañón que se posicionó defendiendo ese lugar, nuestro célebre *El Tigre*. Por cierto, providencial iniciativa del teniente Grandi. Como sabemos, a Nelson se le tuvo que amputar el brazo derecho, esa misma madrugada, en su navío *Theseus*, tan mal que se lo dejó

El Tigre. Mucho tiempo pasó canutas el manco, al parecer. Al fin, Nelson, no hará más de tres o cuatro meses, se hizo de nuevo a la mar, en el navío *Vanguard*, y con una escuadra de 13 navíos de línea, según me siguió narrando mi amigo, se fue por el Mediterráneo en busca de una gran armada francesa comandada por el vicealmirante François-Paul Brueys d'Aigalliers, flota en la que se sabía navegaba el mismísimo Napoleón Bonaparte. No daban con ella los ingleses, hasta que se acercó presta una corbeta de la misma Armada británica al buque de Nelson, con intención de llevarle valiosa información.

Cuál sería el regocijo del contralmirante al oír del capitán de la corbeta que, según los marineros de un bejel egipcio apresado, procedente de Alejandría, la escuadra francesa que buscaba, de 13 navíos de línea y cuatro fragatas, se hallaba fondeada en la bahía de Abukir, en la desembocadura de ese gran río que llaman el Nilo. Así que para allá se fue el inglés y allí se la encontró y dio batalla y destruyó, a principios de este mes de agosto, y en tierra y aislado se quedó Bonaparte y su ejército.

Y aquí viene la gran casualidad y grande ironía de las que le hablaba a vuestra merced. Aquella corbeta que llevó a Nelson la valiosa información, tan dañina para Francia, no fue otra que *La Mutine*, que había trocado pabellón francés por británico, traicionando, imagino a su pesar, a la *Révolution*. Ironías de la Historia.

MÚSICA

VANESA MARTÍN

TF / Pabellón Santiago Martín

3 de agosto

Todas las mujeres que habitan en mí estará en los principales escenarios españoles. En esta ocasión, Vanesa Martín llega al pabellón Santiago Martín de La Laguna para ofrecer de nuevo la fuerza y la magia de su directo.



MELENDI

GC / Gran Canaria Arena

16 de agosto

TF / Pabellón Insular Santiago Martín

17 de agosto

Melendi visita Canarias para presentar el directo de su gira *Mi cubo de Rubik* dentro del marco del Festival Mar Abierto.

FIESTORON

GC / Arucas

9 y 10 de agosto

Único festival de pop/rock de Canarias con más de 20 horas de conciertos y de dos días de duración. Acoge algunas de las mejores bandas del Archipiélago junto a los grupos más importantes del panorama nacional.

CARLOS RIVERA

TF / Pabellón Santiago Martín

1 de agosto

GC / Gran Canaria Arena

2 de agosto

El artista mexicano Carlos Rivera es sin duda uno de los nombres del año 2019 en lo que a música y éxito se refiere. Tras posicionar su último disco, *Guerra*, en el nº 1 en ventas en España, y recoger recientemente su 3er Premio DIAL, el cantante traerá su show en directo a Canarias.

TEATRO

LA TORTUE DE GAUGUIN

GC / Plaza de Santa Ana

2 de agosto

La compañía Lucamoros regresa al Festival Temudas presentando *La tortue de Gauguin*, un espectáculo que crea un retablo contemporáneo inspirado en la historia de Paul Gauguin, que cuenta que durante su estancia en las islas Marquesas quiso pintar el caparazón de una tortuga. La longevidad del animal ayuda a imaginar que hay arte vivo que permanece ajeno al proceso mercantil.

FESTIVALES

PAVONÉATE

LZ / Tías

4, 11, 18 y 25 de agosto

Festival de artes escénicas que se celebra cada mañana de domingo en la plaza del Pavón, en Tías.

PHE MUSIC 2019

TF / Puerto de la Cruz

23 y 24 de agosto

Un festival de música y tendencias, comprometido y con carácter, para un público inspirado y actual. Una programación que integra cine, moda, gastronomía y prácticas de innovación cultural.

DEPORTES

7.ª TRAVESÍA A NADO PLAYITAS RESORT

FV / Gran Tarajal

24 de agosto

Séptima edición de esta prueba, que se lleva a cabo en las aguas de Gran Tarajal, en el municipio de Tuineje.

VIII DOWNHILL PUNTALLANA 2019

LP / Puntallana

31 de agosto

8.ª edición del descenso de Puntallana. Este año la prueba está incluida en el Open de Canarias Vadebicus DHI 2019 y tiene como principal novedad la ampliación del circuito, cuya salida estará ubicada en la pesadora de Puntallana y que tendrá una longitud total de 2700 metros.

FULL MOON TRAIL DE TIJARAFE

LP / Tijarafe

17 de agosto

La Full Moon Trail se ha convertido, por derecho propio, en un referente dentro del calendario de *trail running* en Canarias y en una de las tres grandes carreras de La Palma junto a Transvulcania y Reventón. Así lo avala la gran acogida, en forma de inscripciones y participantes, que año tras año tiene entre los corredores.

PWA WINDSURF WORLD CUP 2019

TF / El Médano

Del 5 al 11 de Agosto

Una de las pruebas del circuito más prestigiosas regresa un año más a la localidad de El Médano donde se darán cita deportistas de todos los rincones del mundo.

TRADICIONES



FIESTA DE LA RAMA

GC / Agaete

4 de agosto

La fiesta de la Rama es una de las celebraciones de mayor popularidad de Gran Canaria. Veinticuatro horas seguidas de fiesta, en las que la muchedumbre no cesa de bailar al ritmo de las dos bandas del pueblo: la Banda de Agaete y la Banda de las Nieves.

FIESTA DEL RAMO

LG / Arure

16 de agosto

El Ramo de Arure lo confecciona una familia diferente cada año. A modo de promesa, se elabora un ramo con productos de la tierra que se ofrenda a la Virgen y se pasea por el pueblo mientras los vecinos lo celebran bailando y cantando.

ROMERÍA DE SAN AGUSTÍN

TF / Arafo

24 de agosto

La romería de San Agustín es una fiesta típica canaria que se celebra el sábado anterior al último domingo de agosto. Son numerosas las parrandas, rondallas y carretas tiradas por bueyes que recorren las principales calles del pueblo, en un clima de gran animación.

EXPOSICIONES

SABINE, LA FOTÓGRAFA PELIRROJA

LZ / Arrecife

7 de agosto

Quien conoce las obras de la galardonada fotógrafa austriaca sabe que tiene el talento para captar el impulso de un momento fugaz o para inspirarlo con una sola imagen de tal manera que la imaginación escenifica todo un juego de pensamientos. En el Bar Lounge MOET se expondrán testimonios contemporáneos de su trabajo fotoperiodístico, así como momentos y composiciones seleccionadas creadas en Lanzarote.

ARTEFACTOS, CÁMARAS Y SOCIEDAD

TF / TEA

Hasta el 15 de septiembre

TEA Tenerife Espacio de las Artes acoge hasta el 15 de septiembre la exposición Artefactos, cámaras y sociedad. Esta muestra está formada por cámaras y objetos fotográficos de la Colección del Centro de Fotografía Isla de Tenerife-TEA y cuenta con alrededor de medio centenar de objetos entre cámaras fotográficas, cámaras de vídeo, materiales y películas, algunas fotografías de época, visores y proyectores, así como material de laboratorio.

ESPACIO CV. CREATIVIDAD Y VISIBILIDAD 2019

GC / CAAM

Hasta el 15 de septiembre

Programa de exposiciones que el CAAM puso en marcha en 2017 con el objetivo de promocionar y dar visibilidad a artistas jóvenes residentes en Canarias. Los proyectos que se exponen en Espacio CV son seleccionados a través de una convocatoria pública, dirigida a jóvenes menores de 35 años que viven y trabajan en las Islas.

GASTRONOMÍA



4.ª CATA DE VINOS SOLIDARIA VINOTECA SAN JUAN

GC / Telde

2 de agosto

El evento tendrá lugar en la Finca Los Deseos, Telde, y consistirá en la degustación de vinos de diferentes zonas del territorio nacional. Durante la tarde-noche también disfrutarán de la degustación de algunos aperitivos tipo quesos, jamón... y de música en directo. La recaudación irá para Aldeas Infantiles.

FERIA DE ARTESANAS EN EL PORÍS

TF / El Porís

3 de agosto

Feria de cervezas artesanas en el sur de la Isla, no te lo puedes perder... Calor y cerveza siempre van de la mano.

MÚSICA



ANTONIO ZAMBUJO

Funchal

30 de agosto

Antonio Zambujo actuará en vivo en el MEO Sonidos del Mar, en Funchal, un concierto en el que podrás disfrutar de la participación especial de Ana Moura.

MODA

BLACKFASHION WEEK AFRICA

Banjul

2 de agosto

La primera edición de Black-fashion Week Africa se llevará a cabo en Gambia. Los diseñadores y artistas internacionales presentarán diseños y actuaciones sorprendentes.

DEPORTES

MADEIRA WINE RALLY

Funchal / Madeira

Del 1 al 3 de agosto

Uno de los eventos automovilísticos más antiguos e importantes de la isla de Madeira, organizado anualmente por el Club Sports da Madeira. Esta competición, que se lleva a cabo en las hermosas y desafiantes autopistas y montañas de la isla, congrega cada año a muchos conductores famosos y nuevos competidores de todo el mundo. Las ceremonias de apertura y clausura tienen lugar en Funchal y se celebran brindando con el famoso vino de Madeira.

II DISCOVERIES RACE

Portugal

Hasta el 14 de agosto

Regata por etapas que partirá de Viana do Castelo (Portugal) y que tendrá como final Las Palmas de Gran Canaria, con paradas en Cascais y Funchal, del 31 de julio al 14 de agosto. Promovida por la Cofradía Europea de la Vela, la Discoveries Race nació como reconocimiento a los grandes descubridores españoles y portugueses, en especial a Fernando de Magallanes y Juan Sebastián Elcano, y este año coincidirá con el quinto centenario de la primera vuelta al mundo.

TRADICIONES

FIESTA DEL CORDERO

Marruecos y Senegal

Del 11 al 15 de agosto

Fiesta mayor del islam en recuerdo del cordero que Abraham degolló como sacrificio a Dios, en lugar de su propio hijo. Se representa en el mundo musulmán con un sacrificio animal. Además, es un día sagrado para orar y ayudar a los más necesitados. Esta festividad es conocida también como la Pascua Musulmana y tendrá lugar al término del peregrinaje anual a La Meca de 2019.

FESTIVAL DEL VINO DE MADEIRA

Madeira

Del 25 de agosto al 8 de septiembre

El festival del vino de Madeira comienza con la cosecha y todo el proceso de elaboración de vino en vivo, seguido de una procesión tradicional. El centro de Funchal también estará lleno de celebraciones, exposiciones, grupos de folclore y puestos en las calles que sirven el famoso vino de Madeira y platos tradicionales.

FESTIVALES



36.º JAZZ EM AGOSTO

Fundación Calouste Gulbenkian / Lisboa

Del 1 al 11 de agosto

Un año más la ciudad portuguesa de Lisboa acoge el festival Jazz em agosto, uno de los más populares a nivel nacional e internacional de este género musical.

FESTIVAL SOL DA CAPARICA

Costa de Caparica / Lisboa

Del 16 al 20 de agosto

En Almada se celebra el Festival El Sol de Caparica, donde durante cuatro días más de 30 artistas se presentan en tres escenarios diferentes.



FESTIVAL DE SÃO VICENTE

Madeira

Del 22 al 25 de agosto

Festival cultural muy famoso en la costa norte de Madeira, que reúne a miles de visitantes. Es una gran semana con entretenimiento y gastronomía tradicional.

SE BUSCA



Si la veis, decidle que existo, como existen los charcos de todas las lluvias.

Habladle de mí, de mis instantes animales, de mis abrazos huecos. Decidle que he sido un voyeur del pasado. Si la veis, habladle de mi sombra, de la luz que se derrama. Decidle que soy cristal, Szyborska, cantor, halcón que espera paciente sentado al borde de un poema.

Si algún día llegáis a verla, será a través de un laberinto, con la trampa hecha, tan jodidamente hermosa como finita. Tan de guerras y amenazas. Indolora. Tan de recuerdos y olvido, tan realista como un verso de Sabina. Tan joven octogenaria, tan fantasma y honesta. Invisible. Inevitablemente tumba.

Si la veis, llamadla por su nombre: VIDA. La única que jamás podréis comprar en Amazon.

Texto del libro *Manhattan*.
Diego Ojeda

SANTA CRUZ HOMENAJEA A ALFONSO DELGADO Y SU 'QUEDA LA BROZA'

El pasado 11 de julio, la ciudad de Santa Cruz de Tenerife rindió homenaje a la figura del polifacético Alfonso Delgado y su obra *Queda la broza*.

Este escritor tinerfeño, recientemente fallecido, retrató en su única novela el Santa Cruz de principios del siglo XX a través de las voces y experiencias de dos personajes, Josefa y Ofelia, que pertenecen a la clase popular tinerfeña y a la clase alta palmera, respectivamente. En palabras de Vicente Molina Foix, Premio Nacional de Narrativa, *Queda la broza* “es un libro sobre la seducción y



el amor libre, que seduce también al lector”. Una obra cuyo mayor talento reside en los personajes femeninos, que aparecen y desaparecen de forma “sorprendente”. Para Pe-

dro Suárez, presidente de Puertos de Tenerife, presente también en el acto, *Queda la broza* es “una de las obras que mejor retratan la vida del litoral, el puerto y la ciudad”.

A.C.F. LOS MAJUELOS CELEBRA SU 50 ANIVERSARIO

Desde 1968 el grupo folklórico Los Majuelos lleva difundiendo la música tradicional de Canarias a nivel nacional e internacional, así como en nuestro propio archipiélago, con el fin de crear conciencia en cuidar las tradiciones que nos hacen únicos y definen nuestra identidad.

Esta agrupación, formada por un grupo mixto de baile, músicos, coro masculino y solistas femeninas, puede presumir de haber representado a las Islas en diversas partes del mundo (Italia, Francia, Venezuela...) y tiene en su haber ocho



discos en el mercado. Además, sus miembros pueden estar orgullosos de haber participado en importantes festivales regionales en las Islas, entre los que destaca el Festival 7 Islas de Maspalomas, en Gran Canaria. Además,

son los responsables de la creación de un himno a Canarias con música inspirada en el tajaraste. Actualmente se encuentran preparando una obra nueva que se estrenará previsiblemente en el mes de octubre en Tenerife.



XXXI
FERIA DE ARTESANÍA
Lanzarote

Del 12 al 15 de septiembre 2019
MANCHA BLANCA - TINAJO
Inauguración: jueves 12 a las 18:00 h.
Horario: 11:00 a 22:00 h. Entrada gratuita



CABILDO DE LANZAROTE



CULTURA LANZAROTE



FERIA DE ARTESANÍA
DE LANZAROTE

biofera
1991 - 2019

EL IES VILLALBA HERVÁS SE ALZA CON EL GRAN PREMIO CINEDFEST 2019

La historia de un adolescente que se enfrenta a las barreras que le ponen los demás por ser diferente y lucha por expresarse en una metáfora que contrasta música y silencio, del IES Villalba Hervás, ha sido galardonada con el Gran Premio Cinedfest 2019, durante la gran gala de clausura de la sexta edición del certamen, celebrada el pasado junio para el alumnado de Primaria y para el resto de niveles, desde Secundaria a los Centros de Educación de Personas Adultas. En esta sexta edición de Cinedfest participaron 238 centros educativos de todo el Archipiélago, que presentaron 432 cortometrajes, a los que hay que sumar los trabajos de centros de la Península, que hicieron crecer las propuestas creativas hasta un total



de 549 cortometrajes para las diferentes categorías convocadas este año. Todos los detalles del palmarés de esta sexta edición de Cinedfest pueden consultarse en la web www.cinedfest.com.

EL MÚSICO, ACTOR Y DIRECTOR ESCÉNICO HASSANE KOUYATÉ RECIBE EL PREMIO CARTÓGRAFO ILUSTRE DE MAPAS 2019

El *griot*, actor, percusionista y director escénico Hassane Kouyaté ha recibido el premio Cartógrafo Ilustre del mercado de artes escénicas MAPAS 2019, por ser uno de los grandes embajadores de la cultura africana y por demostrar que la distancia que imponen los océanos y las fronteras no son nada cuando se trata de compartir arte. Una labor que, tal y como expresó al recibir el galardón, no ha sido individual.

“En todo lo que hago he tenido la suerte de encontrar hermanos y hermanas de corazón”. “Decir que estoy emocionado es decir poco”, reconoció. El artista quiso dedicar el reconocimiento a todas las personas que ha conocido en su vida y le han ayudado “a hacer este trabajo”. Kouyaté tuvo igualmente palabras de agradecimiento para MAPAS, “por establecer un puente entre los pueblos”. “Es un trabajo muy difícil pero lo que estáis haciendo es plantar en los corazones”, agregó.



Festival CERO

   @FestivalCERO

www.festivalcero.com

DEL 11 AL 13 OCTUBRE 2019

- LA M.O.D.A. • SINIESTRO
- TOTAL • MORGAN
- CAROLINA DURANTE
- MOURN • ANT COSMOS
- THE TAXMAN
- CHÂTEAU ROUGE
- PETIT POP • LOS LITTLE
- KIDS ROCK HISTORY

COMPRA TUS ENTRADAS EN: entrées.es

ORGANIZA:



TODA UNA CIUDAD
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

PATROCINAN:



Gobierno de Canarias



pepsi
MAX
MÁXIMO SABOR
zero azúcar



COLABORAN:



GUAGUAS
PARA TODOS. PARA TODOS.



PRODUCE:



Por *Manoj Daswani*
Fotografía por *Carlos Díaz-Recio*

“SIEMPRE HAY QUE OPTAR A LO MÁXIMO”



El talento corre por sus venas. Maikel Mesa Piñero (La Laguna, 4 de junio de 1991) engrosó el año pasado la lista de futbolistas tinerfeños que han defendido la elástica de la UD. Entusiasta del balón desde que era un crío, su familia y amigos le recuerdan como un enamorado de su deporte. A través del tesón, Maikel ha sabido esculpir su sueño de futbolista grande. Detesta los tópicos y destila personalidad a cada respuesta. La conversación con el mediocentro de Las Palmas rezuma fútbol por los cuatro costados.

Cuentan quienes le conocen que su idilio con la pelota empezó desde crío.

Sí. Y además al lado de casa, donde mi familia y amigos me recuerdan siempre al lado de un balón. Mi primer club fue el Arenas. Era tan pequeño que no podían hacerme ficha, así que entrenaba pero no podía competir.

¿Cuál fue su primera gran victoria?

De niño, el recuerdo más grato que conservo es un torneo que llevaba el nombre de Rommel Fernández. Quedé máximo goleador y mejor jugador. Fue el primer trofeo que me llevé a casa. Y era tan pequeño que creo que era más grande que yo (ríe).

-

“Siempre me he sentido orgulloso de que se nombren mis orígenes cuando se habla de mí”

-

¿Siempre jugó en la misma posición?

No. Cuando empecé jugaba tirado a banda porque era rapidillo, incluso de delantero porque tenía gol. Fue cuando entré en el alevín del Tenerife cuando me hice mediocentro. Y ahí me he quedado.

¿Qué supone para usted haber vestido la camiseta de los dos equipos más representativos, primero Tenerife y ahora Las Palmas?

Es algo bonito. Son los dos equipos más grandes de Canarias y es un orgullo haber vestido las dos camisetas. En el Tenerife me formé y les estoy agradecido por ello. Y ahora he dado el salto al primer equipo de la Unión Deportiva, que es el otro grande del Archipiélago.

Pero llegar no ha sido fácil. Siempre tienes dudas cuando las cosas no salen como tú deseas o cuando te dicen que no cuentan contigo. Fue lo que me ocurrió en el Tenerife. Fue un período difícil, donde di muchas vueltas a la cabeza... Pero aterricé en el Laguna y cambié el chip. Fue el momento que cambió mi forma de pensar y volví a creer en mí.

Dicen de usted que es canario por todos los poros.

Sí, canario cien por cien. Siempre me he sentido orgulloso de que se nombren mis orígenes cuando se habla de mí; por ejemplo, en las transmisiones de televisión. Procuero hablar siempre bien de mi tierra y de lo que supone ser de aquí. Mantengo mis costumbres, por supuesto el acento y me encanta aconsejar a los demás que visiten las Islas.

¿Es cierto que los futbolistas canarios son diferentes a los demás?

Siempre se ha dicho que el futbolista canario tiene ese punto de calidad que a lo mejor no tienen otros. Se dice de nosotros que somos muy de calle. Pero el deporte se está globalizando. Ya hay de todo. Sinceramente, creo que no debíamos perder esa seña de identidad, pero en todo caso para triunfar no basta solo con la técnica.

¿Su sueño es jugar en Primera?

Siempre hay que optar a lo máximo. Yo juego en Segunda y a lo que aspiro es a ascender con la Unión Deportiva. Jugar en Primera es la razón por la que volví y por lo que sueño desde que firmé en Las Palmas. Es una de las cosas que tengo en mente y quiero conseguirlo sí o sí. Soy bastante persistente y ando muy centrado en lo que quiero. Y estoy seguro de que vamos a lograrlo.

Por Anibal García Larena
Fotografías por Rocío Eslava

PATELLA, O LA MÚSICA DE LA LAPA

La lapa, además de un molusco y un plato popular de la costa canaria, es también un instrumento de percusión. Sus cáscaras chocan entre ellas emitiendo un sonido que, con habilidad, puede acompañar las músicas de las parrandas, así como probar con otras músicas o incluso ser solistas. Originario de las islas de Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa, y utilizado en todo el Archipiélago, es quizá el instrumento que más tiempo nos haya acompañado en nuestra historia hasta hoy.

No conseguía dormir aquella noche, así que, sin haberse presentado todavía el sol, me levanté en busca del sonido de las olas; era la medicina que más al alcance poseía en ese momento.

Me encontraba frente a la gran playa de arena, pero siempre me gustó más el olor y el ruido de la rompiente en las rocas. La espuma, el musgo, las lapas...

Así que me dirigí hacia los charcos, que inundaban el resto de la costa.

Bajo una pequeña cueva que la mar había creado, me paré a escuchar el concierto. Mientras el mar perfumaba de armonías y ritmos, recordé las palabras del fallecido

Loco de la Orilla, que así le decían en el pueblo, pues repetía a modo de serie que a la mar había que escucharla nítidamente, pues es ella la única que siempre porta melodías del pasado.

Justo después del escalofrío que sentí por mi recuerdo, divisé la silueta de una barca que fondeaba a escasos metros.

Las olas continuaban su composición encontrándose con la isla, pero la chalana mantenía un vaivén superior al oleaje.

Y fue cuando, mientras el sol iba haciendo aparición queriendo convertirse en el protagonista, la mar quedó completamente quieta. Muda.





Como si el Atlántico fuera el pequeño lugar donde me encontraba.

El repentino silencio fue interrumpido por unos suaves murmullos en una lengua antigua.

Eran vocablos sueltos, oraciones musicales muy repetitivas, sujetas a una idea concreta, pero a ninguna frase.

Relataban que desde el principio de los tiempos las olas crean música, y esas melodías deben adentrarse en tierra firme para que su belleza ayude al amparo y resguardo de los mares.

–Puedes ayudarnos continuando nuestra música como ya hacían los antiguos habitantes de tus islas –interpreté a las voces.

Los años que llevaba muerto el Loco de la Orilla se desvanecieron, pues de la manera más mágica lo estaba presenciando, a mi lado.

Se encontraba sentado en una roca de la cueva. Llevaba dos cáscaras de grandes lapas. Las volteó y metió el dedo índice entre las dos conchas, mientras las agarraba hábilmente con el pulgar y el corazón.

Con la mano izquierda elevó los dedos al cielo, y la acercó a la otra mano. Con un ligero contoneo hizo chocar una lapa contra la otra, ayudado de la palma de la mano, mientras repicaba con los dedos.

¡Era un sonido maravilloso! Sonaba a mar, a antiguo...

En ese instante la silueta de la barca desapareció.

El mar volvió a su insistente recital. El sol ya dominaba el cielo entero y el Loco de la Orilla se había esfumado. Volví a mi habitación y dormí plácidamente con la luz del sol en la cara.


Soñé.

Soñé que había aprendido a tocar ese increíble instrumento que eran las lapas, y su ritmo lo portaba a tierra firme y lo mostraba y enseñaba con orgullo al resto de personas, como las voces del mar y el Loco de la Orilla me habían indicado; y que, así como mis ancestros en las Islas, aprendía que en la mar no solo las olas pueden crear música.

Es un sueño del que aún no quiero despertar.



LA MARINA



Relájate en nuestra terraza y disfruta de las hermosas vistas, en el paseo marítimo de Corralejo!



La Marina Restaurant

Calle Mari y Miguelin nº7
Corralejo - Fuerteventura



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

RECETAS ANTIGUAS DEL BAÚL, HOY TAN SEDUCTORAS

¿Realmente se puede abarcar con la simple mirada cualquiera de esos paisajes emblemáticos de Canarias? ¿Llegaríamos, con la observación personal, a atisbarlos, a encuadrarlos en toda su inmensidad? Si difícil se nos antoja traspasar esos confines, igualmente parece tarea tan ardua como ilimitada condensar en un puñado el patrimonio de una cocina canaria de antaño que sentó las bases de la nutrición y fue fundamento principal de subsistencia en épocas rutilantes o de hambrunas.

Quien escribe recuerda todavía la impresión que le causaron las ediciones que, hace unos años, se pusieron en marcha en el municipio de Adeje con las personas mayores de la comarca. Debían ponerse a la faena con una receta que recordaran –“Sabores de la memoria” se denominaba el certamen– y las ganadoras serían reinterpretadas en clave actualizada por los cocineros del complejo hotelero organizador. Resultaba electrizante que con cuatro simples elementos –no sé, arvejas, papas,

azafranillo, tocineta, por mencionar– aquellas señoras o señores dieran prestancia y sabor a platos que sus abuelos habían aprendido a su vez de los suyos. En los viajes por las Islas, por hache o por be, se encuentra uno atendiendo a una doña o a un don que con buenas dosis de socarronería, por lo general, indican la clave de las líneas maestras de guisos, conservas, matanzas, escachos, pucheros, potajes, sancochos, escabeches... Platos directos y sabrosos, encantado-

res, algo de lo que dejaban constancia las damas de los fogones; eso sí, curiosamente basados en lo que actualmente es el gran descubrimiento: el producto de cercanía. Verduras, frutas, legumbres: si a muchos canarios de las ocho islas les preguntásemos por las tortitas de helechos de El Hierro, ¿no creen que pondrían verdadera expresión de extrañeza?

-

Resultaba electrizante que con cuatro simples elementos aquellas señoras o señores dieran prestancia y sabor a platos que sus abuelos habían aprendido a su vez de los suyos

-

Pues sí, receta antigua recopilada por la célebre doña Alvarita Padrón, con muchos de aquellos saberes culinarios reunidos en el libro Gastronomía herreña de ayer y hoy. ¿Quién no recuerda a alguna mujer entrañable de su entorno familiar que cocinaba esos platos exquisitos, hechuras con amor y a fuego lento? En Lanzarote recopilamos testimonios de algunas vecinas. “Había buena mano para los productos del mar, porque de carne había poca cosa; y de los postres servíamos bizcochón, flanes... Disfrutábamos de las viejitas, del atún encebollado y del marisco; de las clacas –que hoy ya ni se ven– y de los percebitos que cogían los maridos”.

Carajacas o cazuela de morena, en Gran Canaria; potaje de pantana en La Palma (sin olvidar el ñame); tostarás (perdices morunas o gangas) a los dos vinos, en Fuerteventura; buchets de atún en La Gomera... “Muchos jóvenes desconocen de lo que estamos hablando y es una verdadera pena porque se trata de una gastronomía vinculada a la historia y al territorio, a señas de identidad junto a otras aportaciones que hacen singulares a los canarios.

La globalización tiene un problema: que nos viene bien en cierto modo, pero resta enteros en esa referida identidad”. Apreciación del experto tinerfeño en costumbres tradicionales Juan Antonio Peraza.

Este nos desvela en su cartografía gastronómica de recetas antiguas el turre de trigo de Guía de Isora, en Tenerife. “Es un formato de potaje que antaño era cotidiano, con el cereal propio de la zona. Hay gente mayor que todavía lo prepara el domingo para agasajar a la familia con este plato rústico pero que es algo diferente, exquisito; hay detrás generaciones, mucho trabajo para esta elaboración entrañable”.

En los testimonios he podido sacar a colación, con el lógico jolgorio entre las doñas, temáticas dulces de leche asada, frangollo, beletén, tortitas de papa o calabaza, el arroz con leche, quesadillas... “Es que estos postres van de acá para allá entre islas y con la familia, que si una va a vivir a Fuerteventura y el otro a El Hierro, y luego nos visitaban e intercambiábamos recetas”.

Porretos en Gran Canaria, polines en La Palma, caldo de millo en Lanzarote... Lo que se les ocurra. ¿Más? Ajoahogado en Güímar o fideos con caballa en Santa Cruz; potaje de chícharos en La Gomera; viejas jareadas en las latitudes majoreñas; champurrio en la Isla del Meridiano (cerdo, barasa).

“No hay secretos; lo aprendí de mi madre y con la práctica de muchos años. Respetar la naturaleza pura es muy importante. Me gusta la cocina canaria y que quede bien, no como algunas de esas modernidades”. Las damas de la cocina canaria ponen el punto de cocción a esta retrospectiva –siempre vigente– de joyas culinarias. Para otra ocasión dejamos ya la cabrilla, que no hablamos del peje, sino de gofio.

ÉXITO DE LA PRIMERA EDICIÓN DE 'DESCORCHA CANARIAS WITH CANARY WINE'

Pasear entre viñedos, conocer la singularidad de las variedades de uvas de Canarias y catar vinos únicos acompañados de deliciosas tapas gourmet. Este fue el plan, propuesto por la DOP Islas Canarias-Canary Wine, que pudieron disfrutar quienes se acercaron a una de las siete bodegas participantes en la primera edición de *Descorcha Canarias with Canary Wine*.

El pasado 6 de julio más de 400 personas disfrutaron del paisaje, de los vinos canarios y de la música en la primera edición de *Descorcha Canarias with Canary Wine*, impulsada por la DOP Islas Canarias-Canary Wine. Ese día, siete bodegas de Tenerife, asociadas a esta Denominación de Origen Protegida, abrieron sus puertas para dar a conocer de manera divertida y cercana todo lo que se esconde detrás de una botella de vino canario: su historia, sus peculiaridades y, sobre todo, el tesón y la atención de sus elaboradores. Durante el recorrido se pudo caminar entre las viñas, conocer el terroir y cómo se cultiva la vid, visitar las salas de fermentación e, incluso, en algunos casos, descubrir cómo se realiza el etiquetado de las botellas.

Además, se degustaron deliciosas tapas gourmet seleccionadas para acompañar la cata de vinos de cada bodega, mientras los sonidos del jazz, del soul y del funk hacían bailar a los presentes. En esta primera experiencia, que irá creciendo cada año en todo el Archipiélago,



participaron Bodegas El Lomo (Tegueste), Bodegas Viñátigo (La Guancha), Bodega El Sitio (Tacoronte), Bodegas Tajinaste (La Orotava), Bodegas Monje (El Sauzal), Bodegas Ferrera (Arafo) y Bodega Viña Zanata (La Guancha). Todas ellas combinan las últimas tecnologías con el mimo artesanal de sus viñas, que se cultivan respetando su entorno y los suelos. De esta manera se conservan al máximo las propiedades de las variedades de uvas que existen en las Islas, algunas únicas en el mundo.

Por Francisco Belín
Fotografía por Meraki

SOPA DE MELÓN, ALMENDRA Y HIERBABUENA



Vamos a atrevernos, según las indicaciones de la cocinera, a experimentar en casa con esta creación que juega gustativamente con elementos sugerentes y de lo más fresquitos.

¡A por ello!

Ingredientes para 2 personas. 350 g de melón; 50 g de almendra blanca (remojo unas 8 h); una cucharadita de sirope de agave; 20 ml de aceite de oliva suave; una pizca de sal; 10 hojas de hierbabuena; 10 g de piñones o almendras; 6 cerezas. *Toppings* para decorar: piñones tostados (o almendras); hojitas de hierbabuena; aceite de cerezas.

Elaboración. El día previo ponemos en remojo las almendras blancas para que sea más fácil triturar. Desechamos el agua de las almendras y las mezclamos con el resto de ingredientes: melón, sirope de agave, sal, aceite y hierbabuena. Todo en una batidora y a triturar.

Ponemos en un vaso de batidora las seis cerezas cortadas, le añadimos un pelín de sal y unos 50 ml de aceite. Batimos. Una vez mezclado, colamos el aceite y ya tenemos un aceite color rosa cereza para nuestra sopa. Reservamos.

Ajustar de aceite (añadir más) si se quiere darle más textura a la sopa. Piñones o almendras: dorar los piñones o almendras en una sartén para que queden crujientes, tostadas y activadas.

Emplatamos añadiendo primero la sopa y poniéndole por encima los *toppings*. Culminamos con el aceite de cerezas y las hojitas de hierbabuena.



Pazo das
BRUXAS.

*Vino de meigas e bruxas, os seus segretos gardados
entre ríos e bosques, agora por fin revelados.*


RÍAS BAIXAS

Denominación de orixe

Castiella Torres

*Hijo de meigas y brujas,
los de los secretos guardados,
entre ríos y bosques,
son ahora, finalmente, revelados.*

www.torres.es

 **WINE in MODERATION**.com
Art de Vivre

EL VINO SOLO SE DISFRUTA CON MODERACIÓN

EL 135 CUMPLEAÑOS DEL RON CANARIO POR EXCELENCIA



Pocas marcas pueden presumir como Arehucas de contar con una historia consagrada y admirada por locales y foráneos: prueba de ello son sus instalaciones únicas en el municipio de Arucas (Gran Canaria), tal y como lo contrastan sus más de 95000 visitantes anuales. Consolidada como una marca de prestigio basada en la calidad y la historia de sus caldos, Ron Arehucas ha logrado establecerse como un referente de la sociedad canaria y pilar fundamental para dar a conocer al mundo la imagen de su producto, el arraigo y la tradición de la cultura de Canarias.

La historia de Ron Arehucas se remonta al 9 de agosto de 1884, cuando fue inaugurada en Arucas (Gran Canaria) la Fábrica de San Pedro, dedicada a la producción de azúcar fundamentalmente y, en menor medida, a la elaboración de aguardientes de caña y ron, actividad precursora de la actual Destilerías Arehucas. El proceso artesanal para convertir el jugo de caña en ron, combinado con el uso de modernos ingenios, hizo que “la Fábrica”, como era conocida popularmente, lograra sus primeros éxitos. Poco después se obtuvo la primera molienda, con más de cinco millones de kilos de caña de azúcar.

La calidad de sus licores la hizo valedora del Vaso de Plata y Bronce y el título de Proveedores de la Real Casa y Corte española, que le fue concedido por la reina regente doña María Cristina de Austria. Tan solo ocho años después, en 1892, el ron que salía de Arucas ya gozaba de una gran apreciación a lo largo y ancho de todas las islas.

El primer gran salto para la marca tuvo lugar en el año 1909, cuando adquirieron un alambique con sistema “Guillaume” de la fábrica Egrot et Grandé (París), que les permitiría mejorar la calidad del producto obtenido. A principios del siglo XX, años de crisis y guerra, Arehucas siguió creciendo gracias a la calidad de su ron y al esfuerzo de sus trabajadores. Ya en la década de los 40, con don Alfredo Martín Reyes al frente, nació la denominación de Ron Arehucas, conocido como “el de las llaves”, por la simbología de san Pedro en sus distintas etiquetas. En 1965 la Fábrica pasó a denominarse Destilerías Arehucas, marcando el comienzo de una época de expansión apoyada en una intención de colaborar en la comunidad social y cultural de Canarias. En el año 2006 Destilerías Arehucas adquirió la fábrica de licores Artemi, formando así el mayor

grupo de destilados y bebidas espirituosas de Canarias, con el fin de mantener la historia del ron canario y continuar su fuerte vinculación con el Archipiélago. Este mes de agosto Arehucas celebra su 135 cumpleaños y lo hace lanzando una edición limitada de un millón de botellas con una etiqueta especial “135 aniversario” que estará disponible en Canarias a partir del mes de septiembre. Para celebrarlo hemos charlado con Rafael Méndez Martín, presidente de Destilerías Arehucas. Nacido en Las Palmas de Gran Canaria, además de estar al frente de esta centenaria empresa es consejero de la UD Las Palmas y vicepresidente de la Fundación Canaria UD Las Palmas. Rafael inicia su andadura profesional en 1988 y preside la empresa desde el año 2002, continuando así con el legado de una saga de cuatro generaciones dedicadas a la producción de este licor cuyo sabor, calidad y prestigio traspasa fronteras. Actualmente su esfuerzo se centra en incrementar su presencia fuera de Canarias, principalmente en el resto de España, así como a nivel internacional, exportando a más de 10 países.

Hoy en día, ¿sigue siendo Ron Arehucas una empresa familiar?

Sí. El cien por cien del capital es de la familia Martín Rodríguez.

**¿Quién es Alfredo Martín Reyes?
¿Qué relación le une a la marca?**

Alfredo Martín Reyes, mi abuelo, es el creador de la marca y la empresa, además de ser el impulsor que la ha llevado a ser un referente y un símbolo para los canarios.

¿Cuál ha sido la evolución de Arehucas en estos 135 años de historia?

Su origen se remonta al siglo XIX, a una industria azucarera. Ya en el siglo XX, a partir de los años 40, se comienza

a fabricar ron y, posteriormente, licores. Todo destinado, inicialmente, al mercado regional canario. Después de algunos modestos intentos, en los años 90 se decide apostar por salir al exterior, comenzando por el mercado más natural posible, que no era otro que el peninsular español, así como las primeras exportaciones a Europa, concretamente a Alemania y Holanda. Ya en el siglo XXI, se consolidan los mercados canario y peninsular y se amplían mercados en Europa y más allá de Europa, como China y Estados Unidos.

¿Cuántas botellas producen al año? De la producción anual, ¿qué porcentaje se exporta a la Península y qué porcentaje al extranjero?

Se producen cinco millones, aproximadamente. En Canarias, el formato más habitual es la botella de un litro, mientras que en el resto de mercados es la de 70 centilitros, con la excepción de Estados Unidos, que es de 75 centilitros. El 75% del mercado sigue siendo Canarias. El 25% restante es foráneo, del cual el principal es el mercado peninsular español.

Hablando de exportación... ¿Es rentable vender ron y licores en la Península y en el resto del mundo teniendo en cuenta el coste de la insularidad?

Que la insularidad tiene un coste es indudable. No puede existir el pedido urgente para servir de manera inmediata, puesto que es imposible cumplirlo, al existir infinidad de factores que no están bajo tu control. Por ejemplo, la frecuencia en los servicios de transporte marítimo, intervención de las aduanas, etc. Si la fábrica estuviese en Sevilla y la entrega fuese en

La Coruña o en Estocolmo, ninguno de esos inconvenientes existiría. Pero, pese a todo, por supuesto que es rentable.

El lanzamiento de Arehucas Fresier, el relanzamiento de Capitán Kidd, la edición limitada de un millón de botellas por el 135 aniversario de la marca... ¿Qué más sorpresas y novedades nos esperan?

Se está trabajando en incorporar algún producto más a la familia Premium, así como algún licor. Lo que tenemos claro es que no nos podemos dormir. Competimos con gigantes del sector y debemos ser muy activos para no perder nuestro sitio en el mercado.

Si echase la vista atrás..., de estos 135 años, ¿qué le hace sentir más orgulloso?

Creo que el logro más importante del que podemos sentirnos orgullosos es la identificación que tienen los canarios con la marca, sean o no consumidores. El hecho de que sientan Arehucas como un símbolo de su tierra es, aunque suene un poco magnánimo, mágico.

¿Cuál es el secreto mejor guardado de Arehucas?

No lo hay. Pero si lo hubiese y lo contara, dejaría de ser secreto y yo quedaría como un horroroso “guardián”.

Y para terminar, ¿Arehucas solo o combinado?

Eso es algo que va en los gustos de cada persona. En cualquier caso, Arehucas es siempre una buena elección.



BRUNELLI'S STEAKHOUSE, LAS MEJORES CARNES A ESTE LADO DEL ATLÁNTICO

Brunelli's continúa reforzando su posición como el mejor restaurante de carnes de Tenerife. El *steakhouse* ofrece a sus clientes todo un ritual gastronómico gracias a su grill único en Canarias: el *Southbend*, un horno de inducción a 800 grados que sella los poros de la carne para mantenerla tierna y jugosa por dentro y a la vez conservar todo su sabor, logrando un resultado único: las mejores carnes a este lado del Atlántico. Brunelli's es, además, un auténtico



tesoro arquitectónico que impresiona al cliente con un gran ventanal, de más de nueve metros de ancho y casi tres de altura, que

asciende y desciende para convertir el espacio en una terraza al aire libre con unas impresionantes vistas al mar.



Brunelli's
STEAKHOUSE

American  Style

La mejor carne
a este lado del Atlántico



NUEVO RESTAURANTE DUNAS DE FAMARA



Bajo la dirección del grupo del Risco, restaurante de tradición y fama en Lanzarote, esta nueva apuesta parte de su ubicación única, en los Bungalós de Famara, sus vistas excepcionales, una selección de productos de máxima calidad bajo la dirección de Nauzet Santana y el interiorismo del estudio Pablo Ramos Baldi.

NUEVOS LICORES DE BERNARDO'S MERMELADAS



Bernardo's renueva sus licores con nuevos formatos y recetas mejoradas. Además de lanzar su licor de cactus (tuno indio) con una etiqueta conmemorativa del centenario de César Manrique, también ofrece una nueva crema de licor Cabrajillo, crema de leche de cabra macerada con café.

EMBARCADERO



Restaurante & Terraza

Especialistas en Eventos

Cocina abierta ininterrumpidamente de **13:00 a 24:00 h.**
Todos los días de lunes a domingo

Club Marítimo Varadero
 Muelle Deportivo de Las Palmas de Gran Canaria
 Telf.: 928 23 30 67 - info@restauranteembarcadero.com

www.restauranteembarcadero.com



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



Juan Cabrera (el Majorero) es de los mayores productores de alegría de la Isla. Lo saben los que llegan a su local, con el mar, la Isla de Lobos y Fuerteventura delante. Lo suyo es la cocina exuberante. Lo que él no tiene en pescado está fuera de temporada. Por eso una comida allí, en su colosal ambiente, resulta grandiosa. Aprenda en castellano los nombres fáciles

del pescado que allí se come: vieja, mero, cherne, sama, abae, pámpano, medregal. La blanca merluza que se coge en La Graciosa, El Golfo y La Santa es un portento de delicadez, lo mismo que el marisco fresco. Mención merece el atún, que en época brota con recetas delicadas como el tataki o el tartar. Hay carnes Txogitxu, cerdo ibérico, cordero y cabrito.

VEINTICUATRO ‘PEQUECHEFS’ SE DIVIERTEN Y APRENDEN SENCILLAS TÉCNICAS DE COCINA EN LA CUARTA EDICIÓN DEL TALLER GASTRONÓMICO DE ASHOTEL Y CRUZ ROJA ESPAÑOLA

Un total de 24 niños y niñas de entre 8 y 12 años participaron en la cuarta edición de *Peque Chef Solidario*, un taller de cocina realizado en el Aula de Cocina del hotel Iberostar Grand Mencey, cuya finalidad es contribuir a promover la lucha contra la desigualdad social. Organizado por Ashotel y Cruz Roja Española, con la colaboración desinteresada del citado establecimiento hotelero, la edición de este año tuvo como docente a la chef tinerfeña Isabel Alonso, expresidenta de Euro Toques, organización internacional de cocineros y actual delegada en la zona norte de Tenerife. Los participantes de esta iniciativa, que nace del convenio suscrito en 2016 entre la patronal hotelera y la ONG, se involucraron en la preparación de barritas energéticas de chocolate negro, blanco y arándanos y



galletas de zanahoria. La inscripción de cada niño tenía un precio de 20 euros y a cambio recibieron también cuatro números del Sorteo del Oro de la Cruz Roja.

RESTANTE EL POTE Y SU “NUEVA-TRADICIONAL” BARRA



¿Buscas *picar* algo, almorzar ligero, tomar un tentempié o simplemente disfrutar de una caña con un buen pincho? No lo dudes, la barra del Pote es la solución. Ven y disfruta de la barra de siempre, la de Restaurante El Pote, ahora con una innovadora carta. La Barra del Pote, calidad,

comodidad y rapidez, nuestras señas de identidad. Entra en nuestro Facebook y descubre más.

Reservas: 928 278 058 o en elpoterestaurante.com

Zona Mesa y López (C/ Juan Manuel Durán 41, pasaje de Francia)

ETÉREO, BY PEDRO NEL



Con una propuesta diferente y diversa, Etéreo by Pedro Nel se implanta como un restaurante de referencia en Santa Cruz de Tenerife. Una amplia carta de comidas y vinos para todos los gustos. Un lugar donde encontramos el equilibrio entre lo original y lo exquisito.

Calle San Antonio, 63,
Santa Cruz de Tenerife
T. 922 194 195

EN VERANO, LOS BOCADILLOS DE **LA GARRIGA** ¡LOS BUENOS, LOS DE SIEMPRE!

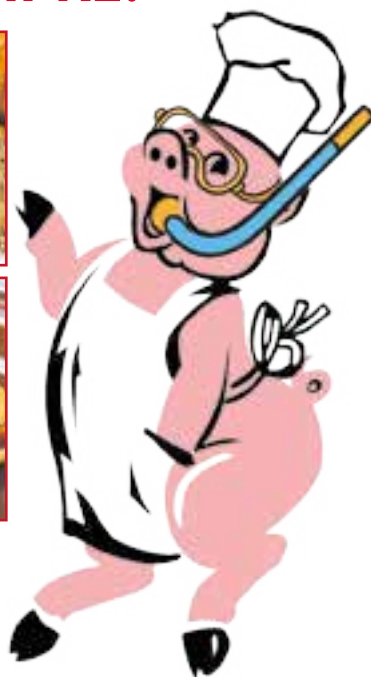


Y POR SUPUESTO, el mejor
JAMÓN IBÉRICO DE BELLOTA

PRODUCTOS GOURMET

Amplia selección de
EMBUTIDOS IBÉRICOS

Nombre colección **La GARRIGA**



Alonso Alvarado, 16
928 37 17 10

Simancas, 42-44
928 49 21 72

Néstor de la Torre, 52
928 24 33 59

Mas de Gaminde, 7
928 23 31 43

NUEVOS ASIENTOS PREFERENTES EN RUTAS NACIONALES E INTERNACIONALES

Con el objetivo de seguir mejorando la experiencia de vuelos de los pasajeros y adaptarse a sus necesidades, Binter ha puesto en marcha una nueva modalidad de asiento, denominado asiento preferente.

Este tipo de asiento, que se oferta para los vuelos operados por aviones reactores en las rutas nacionales, a destinos fuera de Canarias, e internacionales, excepto la de Nuakchot, está ubicado inmediatamente detrás de la cabina de la clase business, entre las filas 4 y 6, y permite a sus ocupantes disfrutar de una mayor agilidad y comodidad al embarcar y desembarcar del avión, por tan solo seis euros más. El asiento preferente puede contratarse hasta dos horas antes de la salida del vuelo, durante el proceso de compra o accediendo a la reserva del billete, y permite facturación *online*.



VOLUNTARIADO ECUESTRE CON LA ASOCIACIÓN DOWN LAS PALMAS

Un grupo de 35 personas compuesto por empleados de Binter y beneficiarios de la Asociación Down Las Palmas pudo disfrutar recientemente de una gratificante jornada de voluntariado en la finca La Bonita de Telde, gracias a la colaboración de la Asociación para el Fomento de Terapias Ecuestres (AFTEC), una entidad sin ánimo de lucro con amplia experiencia en la intervención asistida con caballos en áreas como la intervención sociofamiliar, la discapacidad o el crecimiento personal.

Los participantes realizaron diferentes actividades relacionadas con el entrenamiento y cuidado de los caballos o la iniciación a la equitación; visitaron la granja y disfrutaron con pintacaras y actividades para los más pequeños y con un pícnic para todos.



Binter NIGHTRUN

PALMA DE MALLORCA
SEZ Runner

+ DE 8.000€ EN
PREMIOS EN METÁLICO

MÁS DE 2000
CORREDORES



3 DISTANCIAS
10K - 5K - CURSA SOLIDARIA
SA MURADA (1609m)

LA CARRERA NOCTURNA
MÁS **DIVERTIDA**

binternightrun.com

28 SEP PALMA DE
MALLORCA

SEZ Radio
Mallorca



Ajuntament de Palma

Ranking mensual de puntualidad

En Binter sabemos que los proyectos, sueños e ilusiones de nuestros clientes no esperan. Por eso, dentro de nuestro compromiso de dar el mejor servicio, queremos compartir con ustedes los datos de puntualidad mensuales, destacando los resultados de las principales aerolíneas españolas. Estos datos los proporciona OAG, el proveedor líder global de información digital de vuelos y de aplicaciones para el sector turístico.

La puntualidad se mide por el porcentaje de vuelos que salen o llegan dentro de un desplazamiento de 15 minutos sobre el horario programado. En esta página se muestra el ranking de las 50 aerolíneas con mejor puntualidad en el mes de junio. Los interesados pueden ampliar la información en: www.oag.com

Posición	Aerolínea	Llegadas	Vuelos	Posición	Aerolínea	Llegadas	Vuelos
1	Garuda Indonesia	96.1%	13,346	26	Binter Canarias	84.4%	5,549
2	LATAM Airlines Ecuador	95.7%	968	27	Westjet	83.9%	20,741
3	AirDo	94.2%	1,748	28	LATAM Airlines Argentina	83.6%	67
4	Star Flyer	91.6%	1,927	29	AirAsia India	83.5%	4,770
5	Copa Airlines	90.9%	10,141	30	Alaska Airlines	83.4%	40,333
6	LATAM Airlines Group	90.4%	37,422	31	Air New Zealand	83.3%	14,709
7	Skymark Airlines	90.1%	4,551	32	Indonesia AirAsia	83.2%	4,296
8	Canaryfly	90.1%	1,070	33	IndiGo	82.6%	42,052
9	Atlantic Airways Faroe Islands	89.7%	312	34	Etihad Airways	82.2%	7,446
10	Solaseed	89.5%	2,220	35	Alitalia - Societa Aerea Italiana S.p.A	81.9%	17,673
11	Hawaiian Airlines	89.4%	8,374	36	Korean Air	81.7%	13,318
12	Fuji Dream Airlines	89.3%	2,280	37	Malaysia Airlines	81.5%	12,041
13	TACA International Airlines	88.4%	345	38	Iberia	81.4%	18,532
14	Jetstar Asia	87.5%	2,590	39	Ryukyu Air Commuter	81.2%	1,221
15	Azerbaijan Airlines	87.0%	1,910	40	Emirates	80.9%	15,812
16	JetSMART	86.8%	1,190	41	Avianca	80.9%	21,334
17	Fiji Airways	86.7%	2,070	42	Aeromexico	80.8%	17,251
18	All Nippon Airways	86.6%	37,482	43	Go Air	80.6%	8,260
19	Sky Airline	85.7%	2,980	44	Cape Air	79.7%	9,266
20	GOL Linhas Aereas S.A.	85.4%	19,671	45	Air Baltic Corporation	79.7%	5,766
21	Aeroflot Russian Airlines	85.4%	31,650	46	AirAsia	79.4%	19,741
22	Thai AirAsia	85.3%	12,152	47	Japan Transocean Air	79.0%	2,098
23	Japan Airlines	84.9%	24,839	48	Pegasus Airlines	78.8%	15,567
24	Azul Airlines	84.6%	23,354	49	LATAM Airlines Brasil	78.8%	376
25	Siberia Airlines	84.6%	13,764	50	Delta Air Lines	78.7%	171,638

Información para pasajeros en tránsito

Information for transit passengers

Binter

Aeropuerto de Tenerife Norte / Tenerife Norte Airport

Planta 0 / Floor 0

Binter Embarque vuelos insulares
Boarding for regional flights

Binter Llegadas de vuelos
Arrivals

Binter Zona de facturación
Check-in area

Binter Recogida de equipajes
Baggage claim

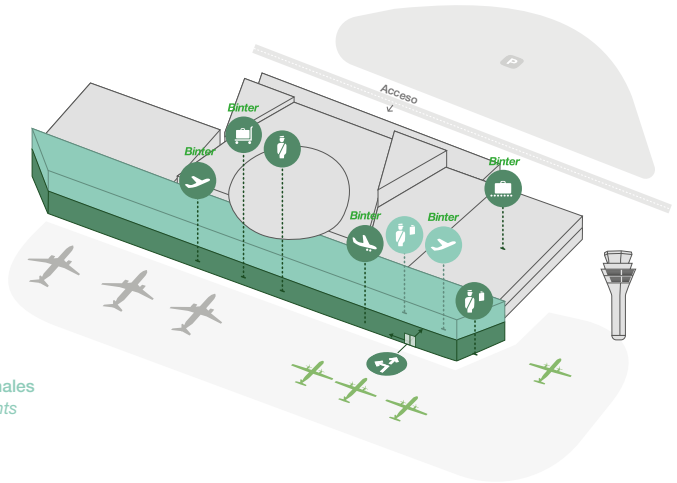
Binter Control de seguridad
Security control

Binter Control de pasaportes
Passport control

Planta 1 / Floor 1

Binter Embarque vuelos Binter Vigo y Mallorca e internacionales
Boarding for Binter Vigo, Mallorca and international flights

Binter Control de pasaportes
Passport control



Planta 0 / Floor 0

Binter Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers

Al entrar al edificio se encontrarán con las indicaciones de vuelos en conexión: **acceso a la izquierda** por puerta antirretorno para continuar hasta la puerta de embarque (una vez en la sala, para vuelos nacionales e internacionales **subir a la planta 1**). En caso de recogida de equipaje de los pasajeros que hayan llegado a destino, seguir de frente.

On entering the building, follow the signs for connecting flights: **entrance to the left** through the one-way door and continue to the boarding gate (once in the room, **go up to floor 1** for national and international flights). For baggage claim for arriving passengers, go straight ahead.

Aeropuerto de Gran Canaria / Gran Canaria Airport

Planta 0 / Floor 0

Binter Embarque vuelos Binter insulares e internacionales
Boarding for Binter regional and international flights

Binter Recogida de equipajes
Baggage claim

Binter Control de pasaportes
Passport control

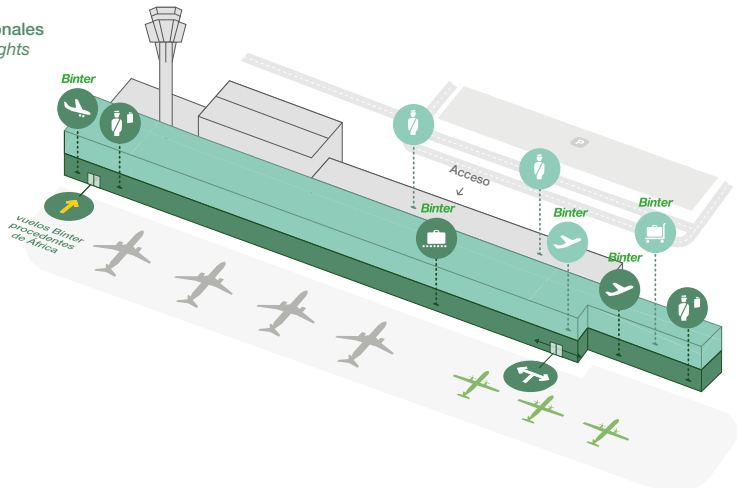
Binter Llegadas de vuelos procedentes de África
Arrivals, flights from Africa

Planta 1 / Floor 1

Binter Control de seguridad todos los vuelos
Security control for all flights

Binter Facturación Binter
Binter check-in

Binter Embarque vuelos Binter Vigo y Mallorca
Boarding for Binter Vigo and Mallorca



Planta 0 / Floor 0

Binter Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers

Pasajeros en tránsito de Binter procedentes de vuelos insulares, nacionales y de Portugal. Al entrar al edificio se encontrarán con las indicaciones de vuelos en conexión: **acceso a la derecha** hacia la nueva puerta de embarque (una vez en la sala, solo para los vuelos a Vigo y Mallorca subir a la planta 1, zona B). **Acceso a la izquierda** para la recogida de equipajes de los pasajeros que llegan a destino.

Binter transit passengers from island and national flights and from Portugal. On entering the building, follow the signs for connecting flights: **entrance to the right** to the new boarding gate (once in the room, for flights to Vigo and Mallorca go up to floor 1, area B). **Entrance to the left** for baggage claim for arriving passengers.

Binter Pasajeros de Binter en tránsito procedentes de África / Binter transit passengers from Africa

Al entrar al edificio, una vez pasado el **control de pasaportes**, salir de la terminal de llegadas y **subir a la planta 1** para volver a pasar los controles de seguridad correspondientes, y a continuación dirigirse a la puerta de embarque.

On entering the building and after passing through **passport control**, leave the arrivals terminal and **go up to floor 1** to go through the relevant security controls again and then to the boarding gate.



 @alberto_spotter



 @maloplas23



 @jsaiasestevez



 @MCSandraRM

#VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

Si eres de los que disfrutan del paisaje a bordo, comparte en redes sociales tus imágenes con la etiqueta #VolandoconBinter. Publicaremos las mejores fotografías en nuestra revista y en Facebook, Twitter e Instagram. Recuerda etiquetarnos. ¡Felices vuelos!

 /bintercanarias

 @binternt

 @bintercanarias





Volamos por ti



Binter

Entretenimiento a bordo

Disfruta de nuestro servicio de entretenimiento a bordo siguiendo estos sencillos pasos:

-  1. Activa el modo avión de tu smartphone o tablet
-  2. Conéctate a la red wifi "Binter-AirFi"
-  3. Entra en tu navegador y accede a www.airfi.aero
-  4. Navega por las diferentes secciones y disfruta del contenido



**Combine
y gane
hasta 3.000
puntos**



BINTERMÁS

UN VERANO DE SABORES Y GRANDES VENTAJAS

Regálese vacaciones de calidad y gane puntos extra¹. Combine empresas para poder ganar hasta 3.000 puntos extra, que podrá canjear directamente por dos vuelos interinsulares.

Presente su tarjeta...	Y gane...
en 3 empresas asociadas	300 puntos extra
en 4 empresas asociadas	400 puntos extra
en 5 empresas asociadas	500 puntos extra
en 6 empresas asociadas	1.500 puntos extra
en 7 o más empresas asociadas	3.000 puntos extra

bintermas.com
902 391 392

1.- La puntuación extra se realizará en base al número de empresas asociadas combinadas en los meses de julio y agosto, y se anotarán en la cuenta del titular durante el mes de septiembre.



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 un fantástico hotel de categoría 5*.

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

lopesan.com
902 450 010

Validez agosto 2019.



BINTERMÁS NIÑOS

SORTEO ADIVINAR, PINTAR Y GANAR

¡Este verano, podrá ganar una Escapada Familiar a Tenerife volando con Binter!. Solicite el pintable a la tripulación, colorea, rellene los datos y participe en el sorteo.

Vuelo + Hotel 5* con desayuno + coche de CICAR para 2 adultos y 2 niños en habitación familiar.

bintermas.com
902 391 392

Premio válido para estancias hasta diciembre 2019.



VILA BALEIRA

SUME Y UTILICE PUNTOS NUEVA INCORPORACIÓN

BinterMás da la bienvenida a un nuevo establecimiento de sol y playa en la isla de Porto Santo, el Hotel Vila Baleira 4*. Un fantástico hotel todo incluido con acceso directo a la playa para que disfrute de un gran verano.

TABLA DE PUNTOS

vilabaleira.com
+351 291 980 800

	Sume	Utilice
Habitación doble	165	8.125

PROMOCIÓN BIENVENIDA
Multiplique x2 sus puntos.

Validez agosto 2019.



BINTER

PROMOCIÓN ESPECIAL PORTO SANTO - MADEIRA

¿Le gustaría conocer Porto Santo? En agosto BinterMás se lo pone más fácil. Vuele por la mitad de puntos entre Funchal y Porto Santo y descubra la tranquilidad y el relax en sus 9 km de playa de arena dorada. Además, presente su tarjeta BinterMás y sume el doble de puntos por trayecto.

Promoción Porto Santo (Madeira)
Vuele desde 750 puntos¹ por trayecto
Sume hasta 200 puntos² por trayecto

bintercanarias.com
902 391 392

Validez agosto 2019. 1.- Plazas limitadas y sujetas a disponibilidad. 2.- Doble puntuación ya asignada.



Suites & Villas by Dunas. Gran Canaria

DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Recupere su tranquilidad y disfrute alojándose en los hoteles seleccionados de la cadena Dunas Hotels & Resorts. Podrá sumar hasta 1.000 puntos/noche con la promoción x2.

Suites & Villas by Dunas 4* 500 + 500 puntos/noche
Don Gregory by Dunas 4* 500 + 500 puntos/noche

hotelesdunas.com
 902 142 828

Validez agosto 2019.



Meliá Salinas. Lanzarote

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Sume el doble de puntos en los hoteles seleccionados de la cadena Meliá Hotels International, incluido el renovado Hotel Meliá Salinas de Lanzarote.

Gran Meliá Palacio de Isora 5* 200 + 200 puntos/noche
Meliá Salinas 5* 200 + 200 puntos/noche
Meliá Llana 5* (Isla de Sal) 200 + 200 puntos/noche
Sol Sun Beach 3* 100 + 100 puntos/noche

melia.com
 912 764 747

Validez agosto 2019.

Marrakech

Despierta tus sentidos

Desde

3500 + 318

Puntos BinterMás Por persona

€

+

Vuelo + Riad

Traslados
Aeropuerto
Riad

Riad Dar Crystal

4 días / 3 noches

Habitación standard

Alojamiento y desayuno

2:00 h. de duración

Jueves y domingos.

BinterMás

Precio por persona desde Gran Canaria, en base a ocupación Doble. Válido para compras en septiembre y estancias del 01/09 - 31/10/19. Plazas limitadas. Consultar resto de salidas on-line.

Compra on-line o llama
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com

Canariaviaja - Agencia de viajes I-AV-0000094, Z/3 C. El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

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

BinterMás

VUELOS

Binter

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

IBERIA

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

ALQUILER DE COCHES

CICAR

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

AVIS

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

ESTACIONES DE SERVICIO

DISA

DISA
901 101 016
disagrupo.es
Obtención: hasta 50 puntos

ALOJAMIENTOS

AGI
ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA

LANZAROTE

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

Barceló
HOTEL GROUP

BARCELÓ HOTEL GROUP
902 101 001
barcelo.com
Obtención: de 125 a 400 puntos

BUENDÍA
CORRALEJO NOHOTEL

BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL
+34 928 943 027
buediacorralejo.com
Obtención: 215 puntos

beCordial
HOTELS & RESORTS

HOTEL CORDIAL MOGAN PLAYA
+34 928 143 393
becordial.com
Obtención: 470 puntos

DREAMPLACE
HOTELS & RESORTS

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

DUNAS
HOTELS & RESORTS

DUNAS HOTELS & RESORTS
902 142 828
hotelesdunas.com
Obtención: de 300 a 500 puntos

GLORIA
HOTELS & RESORTS

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

FINANZAS

bankinter.

BANKINTER
901 116 206
bankinter.es



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

COMPRAS

CANARIENSIS

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

VUELOS + HOTEL

canariasviaja.com

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

BIENESTAR



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



GOLD BY MARINA
+34 928 948 555
goldbymarina.com
Obtención: 100 puntos



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



H10 HOTELS
900 444 466
h10hotels.com
Obtención: de 250 a 420 puntos



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



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



IBEROSTAR HOTELS & RESORTS
902 995 555
iberostar.com
Obtención: de 100 a 200 puntos



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

GOLF



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



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



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

SOCIAL

unicef

UNICEF
+34 928 269 293
unicef.es
Donación de 300 o 500 puntos



MARINA GRAN CANARIA
+34 928 153 015
marinagrancanaria.com
Obtención: 215 puntos



MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL
912 764 747
melia.com
Obtención: de 100 a 200 puntos



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



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



SALOBRE HOTEL RESORT
+34 928 943 000
salobrehotel.com
Obtención: 300 puntos



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



VILA BALEIRA
+351 291 980 800
vilabaleira.com
Obtención: 165 puntos

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

Menú de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales National and 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
Humus	Humus
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.

Volamos por ti



Binter

La Graciosa, el plan del verano

Fácil, rápido y ahora con mayor frecuencia.

Disfruta del paquete combinado de siempre con una frecuencia más al día,
de julio a octubre. ¡La Graciosa, aún más cerca!



Vuelo



Guagua



Barco

Binter

Volamos por ti

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

8 destinos interinsulares — **2** destinos nacionales

13 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 — *Martes, miércoles, jueves y domingos*

Binter Cabo Verde

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

Interinsular Madeira

Porto Santo

Internacionales

Marrakech — *Jueves y domingos*

Agadir — *Lunes, miércoles y viernes*

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

Lisboa — *Jueves y domingos*

Cabo Verde — *Martes, viernes y domingos*

Madrid — *Martes, jueves, sábados y domingos*

Dakar — *Lunes y viernes*

Banjul — *Sábados*

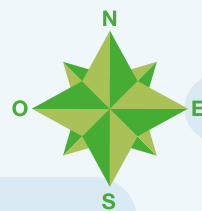
Nuakchot — *Lunes, miércoles y sábados*

Dajla — *Miércoles y sábados*

Casablanca — *Lunes y jueves*

* Azores: sábados. Operado por SATA

* Boston: martes y sábados. Operado por SATA



Actualizado a abril 2019

Unas vacaciones
para enmarcar

Puerto de Mogán
Gran Canaria

hotel
Cordial
Mogán Playa



CALL CENTER:
+34 928 143 393

reservas@becordial.com

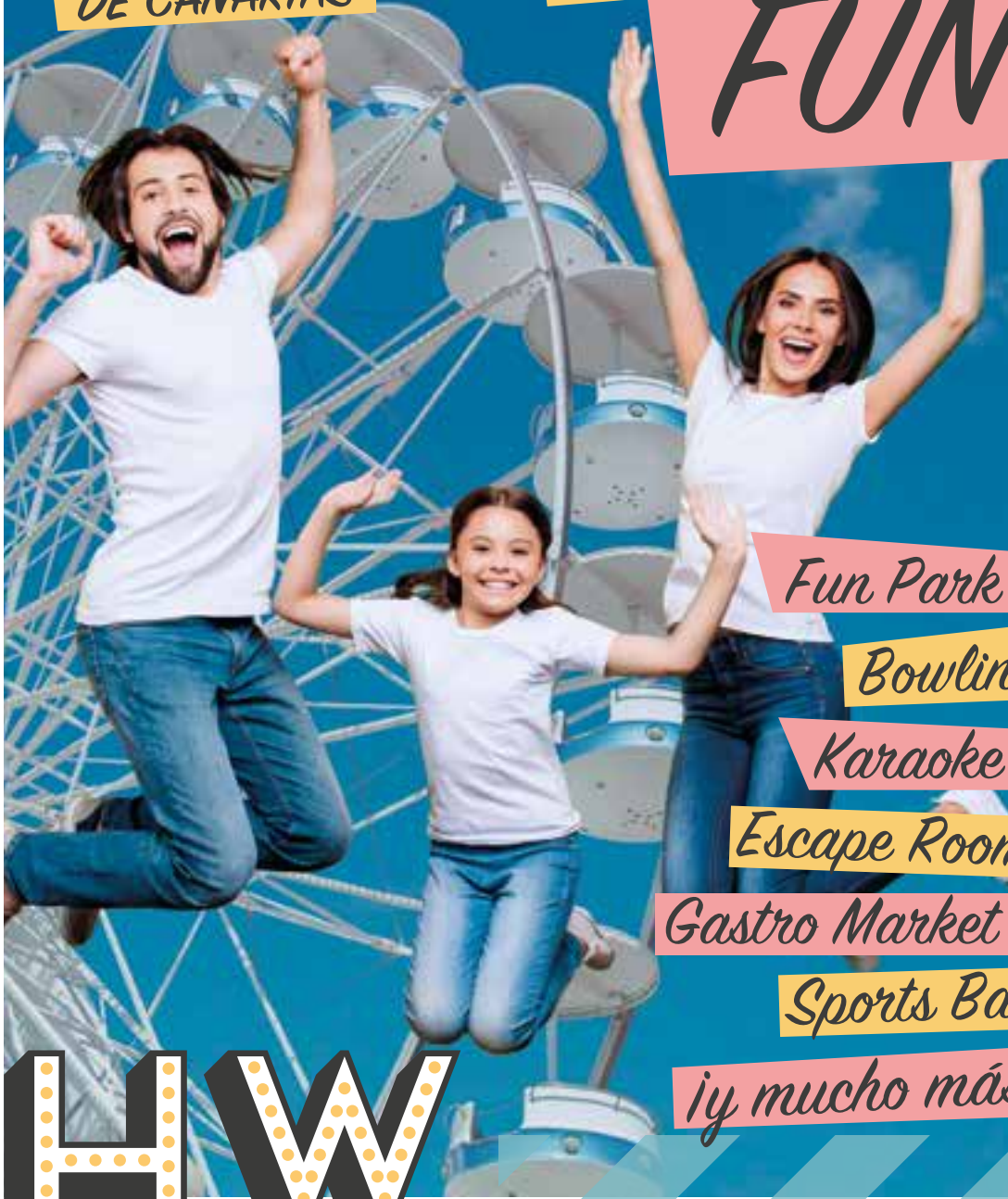
becordial.com

Los Guayres
Restaurante • Restaurant



EL CENTRO DE OCIO
MÁS COMPLETO
DE CANARIAS

WE 
FUN



Fun Park

Bowling

Karaoke

Escape Room

Gastro Market

Sports Bar

¡y mucho más!

HW

HOLIDAYWORLD
Maspalomas Center



#HWMaspalomas

holidayworldmaspalomas.com