

NT

JARDÍN DE ACLIMATACIÓN DE LA OROTAVA

Elena Melián – Mallorca – Porto Santo – Isla Brava – Natalia Ferviú
Playa del Asno – Don Patricio – Cocina vegana y vegetariana

STAFF

DIRECCIÓN DE REDACCIÓN

Paula Albericio · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Jorge Bethencourt, Paula Albericio, Elena Horrillo, Laura Pérez Yanes, David Sendra Domènech, Juan José Ramos Melo, J. Alfredo Reyes Betancort, Aarón Rodríguez González, Álvaro Morales, Ángeles Arencibia, Cristina Torres Luzón, Eduardo Cabrera, Ibón S. Rosales, Jesús Villanueva Jiménez, Diego Ojeda, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

FOTO DE PORTADA

Lucía Pitters

FOTOGRAFÍAS

Adobe Stock, Daniel Martorell, Rocío Eslava, Marcos Rocha, Juan José Ramos Melo, Lucía Pitters, José Chiyah Álvarez, Solecker, Eduardo Cabrera, Alexis W.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, 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).

Escribenos 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.



PATEK PHILIPPE

GENEVE

INICIE SU PROPIA TRADICIÓN



NUNCA UN PATEK PHILIPPE ES DEL TODO SUYO.

SUYO ES EL PLACER DE CUSTODIARLO HASTA LA SIGUIENTE GENERACIÓN.

NAUTILUS REF. 7118/1A



GENEVE

1989

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



Poema del Mar

AQUARIUM



Las Palmas de Gran Canaria

Garantia **LORO PARQUE**



NUEVOS DESTINOS, NUEVOS RETOS

Fieles a nuestros planes de expansión, les informo que ya están a la venta los tres nuevos destinos a los que empezamos a volar el mes próximo: Pamplona, Zaragoza y Murcia, tres ciudades que hasta ahora están mal comunicadas con Canarias. Vuelos directos, con nuestro servicio a bordo que ya nos caracteriza y con la intención de mantenerlos todo el año.

Una oportunidad para los canarios de visitar ciudades y zonas a las que hasta ahora era más difícil llegar. Y que tienen una oferta cultural, gastronómica y social, y por supuesto económica, muy interesante para los que residimos en Canarias.

Y una oportunidad para los navarros, los aragoneses y los murcianos de venir a Canarias mucho más cómodamente sin tránsitos, a disfrutar de un clima casi perfecto todo el año.

Con estos tres destinos, ampliamos a un total de trece rutas interinsulares canarias, nueve interinsulares en Cabo Verde, una interinsular en Madeira y veintiuna rutas entre Canarias y el exterior (África y Europa). Hacemos cada día una media de más de 220 vuelos. Un esfuerzo de todo el personal del que nos sentimos orgullosos y que demuestra nuestro compromiso con ustedes, los clientes.

Para lograr estos objetivos y los que están por venir, el próximo mes está previsto que llegue el primero de los cinco nuevos aviones Embraer 195 E-2, un reactor de tercera generación, con motores que consumen un 20% menos que los reactores antiguos y que reducen de forma drástica el ruido, tanto para los que están dentro como para los que están fuera del avión. Unas mejoras ecológicas muy significativas.

Un avión que esperamos sea un hito para Binter, ya que, con sus 132 asientos en configuración de dos a cada lado del pasillo y su capacidad de volar hasta más de 4000 kilómetros, nos ofrecerá nuevas y ambiciosas posibilidades.

Nos sentimos orgullosos de ser canarios y confiamos en Canarias. Miramos siempre hacia adelante, abriendo nuevas posibilidades de conectividad. Nuestro compromiso con ustedes sigue más vigente que nunca.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

20
Elena Melián
Entrevista



24
Mallorca
Destino nacional



30
Porto Santo
Destino internacional



36
Isla Brava
Destino internacional



50
Reportaje
Jardín de La Orotava



54
Tarabilla
Naturaleza



56
Natalia Fervú
El rincón de...



64
Morro Jable
Senderos



70
El Asno
Playas



82
Salud mental
Salud



90
Cultivo de proteas
Canarias



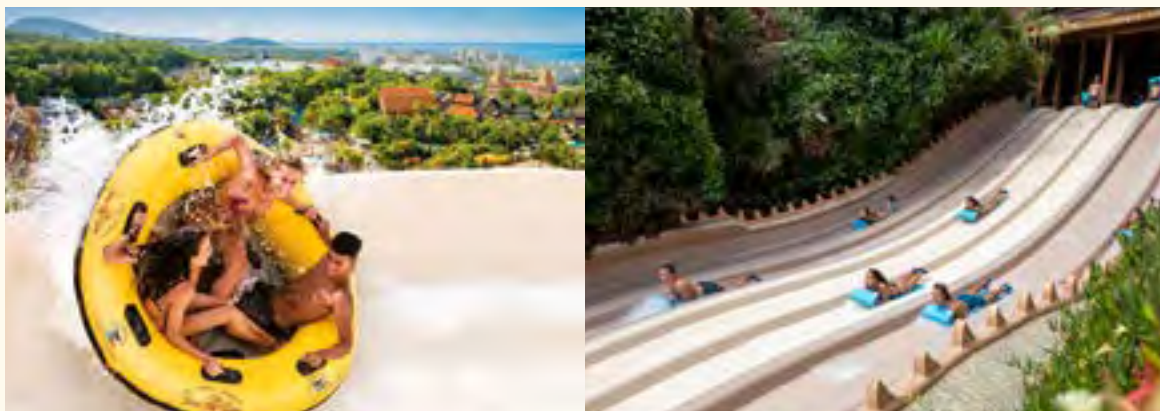
108
Veganos y vegetarianos
Gastronomía



SIAM PARK Campeón del Mundo 2019 *Costa Adeje, Tenerife*

Nombrado por sexto año consecutivo como mejor parque acuático del mundo, Siam Park propone a sus visitantes una oferta completa de entretenimiento para todos los gustos. Consigue el relax más absoluto disfrutando de la playa de arena blanca Siam Beach o de la exclusividad de las cabañas VIP, que harán de tu estancia una experiencia inolvidable. Para los amantes de la adrenalina, la emoción está asegurada con Tower of Power, nuestro impresionante tobogán de 28 metros que termina su recorrido bajo el acuario gigante, o Singha, una montaña rusa acuática con curvas de alta velocidad y 14 cambios de dirección. Como novedad, 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



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     

Por *Jorge Bethencourt*
Fotografías por *Adobe Stock*

TRES LUSTROS CON LUSTRE

El cambio de año, de siglo y de milenio hizo que mucha gente perdiera la chaveta. Algunos presagiaron el fin de los tiempos porque estaba señalado en el calendario maya o en las profecías de Nostradamus. Y los más técnicos adelantaron el colapso total de los ordenadores como consecuencia del “efecto 2000”. Luego llegó la noche mágica en que el año 1999 dio paso al 2000 y no pasó nada. Nos despertamos con la resaca del primer día de un año corriente y moliente. El ordenador seguía funcionando sin problema y ningún meteorito había caído sobre nuestra azotea.





En 2003 se publicó el primer número de esta revista de Binter. No quiero decir que eso lo haya desencadenado, pero lo cierto es que muy pocos años después Canarias tuvo que sobrevivir a la tormenta perfecta. La crisis económica que estalló en 2008 ha sido comparada con el *crack* bursátil de 1929 por sus devastadores efectos.

-

Por el camino y gracias al milagro de la conectividad aérea, Canarias vio crecer hasta los dieciséis millones el número de turistas que nos visitan cada año

-

El Archipiélago sintió llegar las ondas de choque de un sismo que se había iniciado en el mercado del crédito internacional

y vio cómo se esfumaban las cajas de ahorro tragadas por el agujero de las deudas del ladrillo, mientras cerraban miles empresas y muchos miles más de personas perdían sus empleos y sus viviendas.

Casi diez años, de estos últimos tres lustros, han durado los efectos de esa crisis que nos trajo tanto paro, recesión y pobreza, pero que también nos permitió descubrir una sociedad capaz de la mayor solidaridad y compromiso.

No todo ha sido tan malo en estos tres quinquenios. Por el camino y gracias al milagro de la conectividad aérea, Canarias vio crecer hasta los dieciséis millones el número de turistas que nos visitan cada año. La poderosa expansión del sector servicios fue el flotador que utilizamos para no hundirnos en lo más crudo de la recesión económica. En el



terreno político, las Cortes de España aprobaron, después de largos años de trabajos y trámites, el nuevo Estatuto de Autonomía. Es la *carta magna* de todos los canarios, en la que, por primera vez en nuestra historia, se recogen y definen, con el amparo de una norma del bloque constitucional, los derechos derivados de nuestra historia y singularidad y que afectan a los dos millones y pico de europeos que vivimos donde el diablo perdió los cuernos. O en el centro del mundo, según se mire uno el ombligo.

No ha sido nuestro único triunfo. Prácticamente desde el momento mismo de la Conquista de las Islas, y para favorecer su poblamiento, los Reyes Católicos otorgaron una serie de incentivos económicos a quienes tuvieran el valor de venir aquí a echar raíces. Con el paso de los años Canarias se convir-

tió en un espacio de libertades comerciales y aduaneras: puertos francos donde los impuestos eran muchísimo menores que en la España continental. La herencia de esos fueros isleños se aprobó en 2018 con la nueva Ley del Régimen Económico y Fiscal de las Islas, en la que se recoge y determina que la fiscalidad al consumo que se aplica en Canarias es inferior a la del resto del Estado. Somos especiales también cuando pagamos impuestos.

En estos primeros años del siglo fuera de aquí pasaron algunas cosillas, como guerras, atentados y esas barbaridades que comete el ser inhumano. Pero desde las Islas apenas se ve la espuma de las olas. Es solo desde el cielo –donde está usted ahora, leyendo este número 200– donde se pueden divisar nuestros verdaderos horizontes.

CAJASIETE Y EL DEPORTE

Cajasiete se distingue por su vinculación con el deporte canario. La entidad colabora principalmente con deportes minoritarios y autóctonos, todo ello a través de la Fundación Cajasiete Pedro Modesto Campos, que tiene el compromiso de rescatar usanzas autóctonas y tradicionales y la promoción educacional y deportiva.

Entre los deportes autóctonos que ha apoyado Cajasiete destacan la lucha canaria, el arrastre de ganado, el salto del pastor y el palo canario. En cuanto a deporte base, cabe mencionar el fútbol, el baloncesto, la vela, el golf, etc., tanto a nivel de clubs como de federaciones. El deporte profesional también cuenta con la presencia de Cajasiete, desde la UD Las Palmas hasta el CB Canarias, pasando por la UD Granadilla Tenerife.



Tu tranquilidad es lo primero.
Descubre nuestro

NUEVO

Seguro de **Hogar**

Visita tu **oficina** más cercana o
consulta **nuestra web**



Mutua Tinerfeña
SEGUROS



www.mutuatfe.es

HIBELIA, APUESTA SEGURA POR LA HIGIENE



Hibelia le ofrece profesionalidad y seguridad en la higiene de su negocio. Legionela, control de plagas, seguridad alimentaria, entre otros, son los servicios que realizamos. Con más de 17 años en el sector y siendo la primera empresa en Canarias auditada en la ISO 9001:2015 por Lloyd's Register Quality, le garantizamos la mejor relación calidad-precio. Más información: T. 928 728 474 www.hibelia.com

ALOE PLUS LANZAROTE RECIBE EL CERTIFICADO DE EXCELENCIA TRIPADVISOR



La empresa de cosméticos naturales Aloe Plus Lanzarote ha sido reconocida con el Certificado de Excelencia otorgado por la plataforma de viajes TripAdvisor, una de las más prestigiosas a nivel internacional. El galardón es el resultado de miles de reseñas positivas enviadas por los clientes de la marca, que han valorado la calidad del servicio y de los productos de Aloe Plus Lanzarote. Más info en www.aloepluslanzarote.com

ahora, Residencial Ancor.

Viviendas de 2 y 3 dormitorios con garaje y trastero en urbanización con piscina, solárium y jardines comunitarios.

📍 Playa de Abades a 4 minutos.

ahora,
metrovacesa

COMERCIALIZA
ALTAMIRA



900 55 25 25

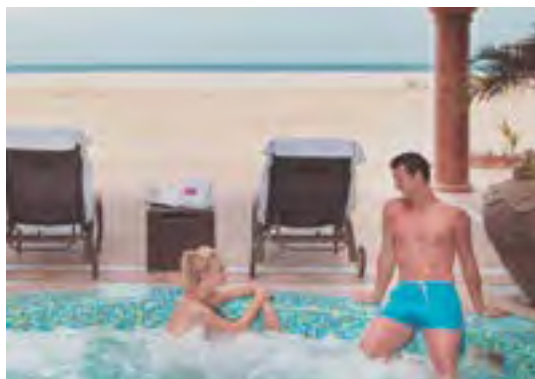
metrovacesa.com/promociones/tenerife/arico/ancor/

NUEVO 'SKATE PARK' EN EL SAUZAL



El Sauzal cuenta con su primer *skate park* en el casco. El municipio norteño finalizó la construcción de esta nueva instalación deportiva para que se pueda disfrutar de otra alternativa de ocio. Según informa el Ayuntamiento, la obra fue adjudicada por un importe de 29754,79 euros y su ejecución se realizó en apenas dos meses.

DESCONECTA EN CABO VERDE CON RIU



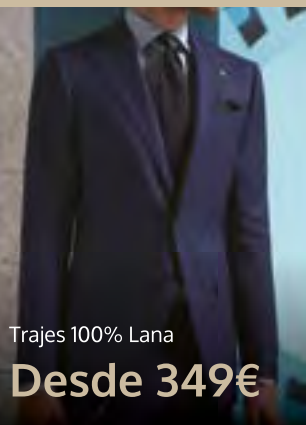
Si estás buscando un destino en el que disfrutar unos días de relax y naturaleza, Cabo Verde es tu lugar. Por eso, Riu Hotels & Resorts pone a tu disposición sus hoteles frente al mar en Isla de Sal y Boa Vista, para que disfrutes del servicio Todo Incluido 24h y te olvides de todo. Haz tu reserva en riu.com y desconecta estas vacaciones.

MEZZO
BESPOKE

SERVICIO EXCLUSIVO EN CANARIAS

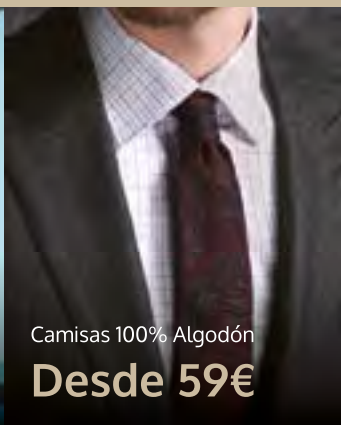
Sastrería Masculina

Trajos, camisas, chaquetas, blazers, pantalones, abrigos a medida



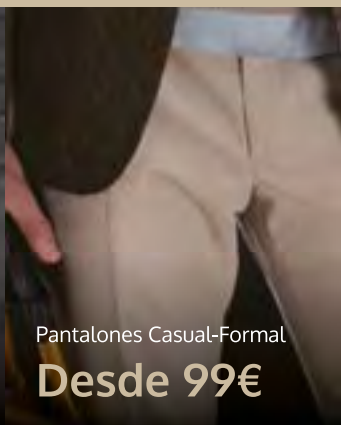
Trajos 100% Lana

Desde 349€



Camisas 100% Algodón

Desde 59€



Pantalones Casual-Formal

Desde 99€



Jackets-Blazers

Desde 249€

NUESTRAS MARCAS

Ermenegildo Zegna



REDA



Tomamos 80 medidas corporales con tecnología 3D

Pida su cita

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

(+34) 630 666 910 • (+34) 928 779 386

info@mezzobespoke.com

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

mezzobespoke.com

LORO PARQUE DA LA BIENVENIDA A DOS CRÍAS DE TITÍ EMPERADOR



Recientemente se ha celebrado un nuevo nacimiento en Loro Parque: dos crías de tití emperador han llegado para unirse a una familia que comenzó a crecer el año pasado, cuando tuvo descendencia por primera vez. Esta noticia evidencia el estado de bienestar en que se encuentran los animales en el Parque y lo bien establecida que está la pareja de *Saguinus imperator*.

En esta especie, es el macho el que carga a las crías hasta que se hacen independientes de los padres, y se las entrega a la madre cada cierto tiempo para que las amamante. En Loro Parque han nacido ya dos pares de mellizos, los primeros hace un año y los segundos recientemente, y ahora puede observarse a todos haciendo vida familiar en su instalación.



GUESS

TERCERA EDICIÓN DEL CONCURSO 'SANTA CRUZ CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO'

El Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife ha aprobado la convocatoria de la tercera edición del concurso *Santa Cruz contra la Violencia de Género*, en el que podrán participar jóvenes de 14 a 26 años que estén matriculados en centros educativos públicos, concertados o privados del municipio. Los participantes podrán hacerlo de forma individual o en grupos. Asimismo, habrá una categoría global en la que se podrá concurrir como centro educativo en su conjunto.

Bajo el lema *Stop relaciones tóxicas*, esta tercera edición pretende que la población, especialmente los segmentos jóvenes, sepa identificar y tome conciencia del peligro que suponen las relaciones tóxicas de pareja y la alta probabilidad de



que estas deriven en violencia hacia las mujeres. El plazo de presentación de las creativities comienza el 15 de octubre y finalizará el 31 de marzo a la 1.00.

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.

LA FUNDACIÓN CEPSE, DE NUEVO EN CINE+FOOD



La Fundación Cepsa colaboró en la X edición del festival Cine+Food, celebrada a finales de agosto, y promovió hábitos saludables y el consumo responsable de alimentos entre los asistentes a través de talleres culinarios impartidos por cocineros profesionales, entre ellos, el reconocido chef canario Lolo Román. Además de disfrutar del cine y la gastronomía, los participantes pudieron aprender diferentes aspectos de la cocina tradicional canaria y conocieron los beneficios de comer en familia, entre otras actividades.

TIEMPO DE VENDIMIA EN TIJARAFE



Cuando el calor del verano merma, llega el momento de comenzar con la vendimia. Pequeñas gallofas se desplazan hasta los cultivos de viña que salpican la geografía tijarafera para, racimo a racimo, recoger el ingrediente principal del vino, que, más tarde y como recompensa, compartirán entre animadas charlas en una acogedora bodega.



¡DESAYUNO Y MERIENDA LLENOS DE DEVERSIÓN!

Tirma

¡ESCOGE TU MOMENTO!

Nuevas Galletas



¡PARA COMPARTIR!



EL SERVICIO DE MEDIO AMBIENTE DE LA ULL RENUEVA SU ACREDITACIÓN NACIONAL COMO LABORATORIO DE ENSAYO

El Servicio de Medio Ambiente de la Universidad de La Laguna (SEMALL) ha revalidado un año más su acreditación como laboratorio de ensayo según la norma UNE-EN ISO/IEC 17025, actualizándola a las modificaciones introducidas en la versión del año 2017 de dicha norma.

Este laboratorio de ensayos está constituido por un grupo de personas vinculadas a la institución universitaria que viene desarrollando su labor desde 1990, actualmente bajo la dirección del profesor Juan H. Ayala Díaz. El sello ha sido otorgado por la Entidad Nacional de Acreditación (ENAC), órgano de la Administración del Estado encargado de establecer y mantener el sistema de acreditación nacional, de acuerdo a nor-



mas internacionales y siguiendo en todo momento las políticas y recomendaciones establecidas por la Unión Europea.

Se le reconoce así al SEMALL su competencia técnica como laboratorio de ensayo en el sector medioambiental y su capacidad para producir resultados fiables y veraces.



65 años
construyendo
calidad

900 100 420
habitatinmobiliaria.com



habitat **Vistamar**
Las Palmas

▶ Viviendas de 2, 3 y 4 dormitorios con plaza de garaje y trastero

habitatvistamar.com

Conoce nuestras otras promociones en Canarias:

▶ Las Canteras ▶ Tamaraceite ▶ Telde



Creamos nuevas sonrisas

Con nuestro moderno sistema de diseño digitalizado de sonrisas conseguimos las mejores soluciones para nuestros pacientes.

En IOC Clínica Dental disponemos de los materiales más innovadores y las técnicas mínimamente invasivas más avanzadas para obtener mejoras estéticas y funcionales. IOCsmile cuenta con la precisión y fiabilidad del trabajo realizado mediante un sistema de odontología digital. Diseñamos tu sonrisa perfecta.

¡Para que sonrías más que nunca!




IOC
clínica dental

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



928 149 701

www.clinicasioc.com

  /clinicasioc



Por Paula Albericio
Ilustración por Capi Cabrera

“SI ALGUIEN QUIERE ALGO Y SE EMPEÑA, LO CONSIGUE”

La canaria Elena Melián ha disfrutado de unas merecidas vacaciones en su tierra y junto a su familia y amigos tras una temporada que cierra con el logro de colgarse la medalla de bronce en el Campeonato Mundial de Natación de 2019, celebrado en Gwangju el pasado julio. Melián obtuvo este premio tras ejecutar la rutina Highlight de natación artística con la selección española de natación sincronizada, de la que forma parte junto con otros nueve compañeros. Nacida en Las Palmas de Gran Canaria, la deportista, que ahora tiene 18 años, empezó en la sincronizada a los seis años y con 14 ya entró en la selección española. Lleva en Barcelona dos años con la selección absoluta, en el Centro de Alto Rendimiento donde compagina entrenamientos y estudios. Una vida que la mantiene lejos de casa la mayor parte del año, por lo que, siempre que regresa, aprovecha el tiempo al máximo con los suyos.

¿Cómo sienta lograr un bronce en su primer campeonato mundial?

Para empezar me ha parecido una pasada por ser mi primer campeonato mundial y que ya consigamos una medalla. El hecho de estar allí con toda la élite de este deporte ya era fantástico y conseguir el bronce ha sido algo increíble.

¿Se imaginaba alcanzar este logro tan pronto?

No, tan pronto no. Tenía claro que quería llegar y siempre estaba en mi mente el deseo de ir al Mundial y a las Olimpiadas, pero no me esperaba que fuera tan pronto,

y aquí estoy. Todavía el sueño de ir a las Olimpiadas no lo he conseguido, quizá el año que viene... Esa es mi siguiente meta.

¿Quiénes son sus referentes en la natación sincronizada?

De pequeña era Thais Henríquez, era la que estaba en el Metropole y a la que siempre veía. Venía por el club a las aperturas y al verla en la piscina me decía: “Yo quiero ser como ella”. Pero a medida que ha ido pasando el tiempo he ido conociendo a más nadadoras, y sigo mucho a Gemma Mengual y a Ona Carbonell; de hecho, Ona está en mi equipo y la tengo más cercana, claro.

¿Cómo es un día normal en su rutina cuando está entrenando?

En sincronizada, como entrenamos tanto, había muchas horas de clase que me perdía, porque en el equipo éramos dos las que íbamos al cole, y otras al instituto. Dentro del centro hay instituto y se organizan los deportistas con los entrenadores y con los profesores para que nos sea más fácil. El horario de clase era de ocho a once y de tres a seis, pero había muchas clases a las que no iba por entrenar con el equipo. Entonces depende del día: si no iba por la mañana entrenaba de ocho a una o una y media, luego comía y luego iba al cole. Y si iba al cole, entonces hacía hasta las once de la mañana y luego iba a entrenar. En bachillerato me quedaba recuperando clases hasta las dos y media y por la tarde igual: recuperaba, bien de estudios o de entrenos. Si me perdía clases tenía que pedir apuntes y hacer todo por la noche. También tenía un profesor particular con otra compañera, como ayuda para seguir bien el ritmo de estudios.

-

“Todavía el sueño de ir a las Olimpiadas no lo he conseguido, quizá el año que viene”

-

Además de la natación sincronizada, ¿de cara al futuro profesional tiene pensado estudiar algo en concreto?

Sí, claro. De hecho, todas las chicas del equipo están estudiando una carrera universitaria: psicología, ADE, turismo... Pero claro, tiene que ser una carrera que se curse *online* porque nosotras no podemos cumplir la totalidad de las clases presenciales debido a las horas de entrenamiento. Así que sí, me gusta-

ría estudiar ingeniera de la organización industrial, pero no sé si la empezaré este año o el siguiente.

Es duro compaginar estudios y entrenos, pero se puede, ¿verdad?

Hay mucha gente que dice que los estudios y el deporte no son compatibles, y la verdad es que están equivocados. En mi caso, antes de entrar en el Centro de Alto Rendimiento (CAR), estaba haciendo el científico en el cole y me recomendaron hacer el de letras para que me fuera más fácil, pero lo que yo quiero estudiar requiere que haga el científico. Yo no los escuché, se me dan mejor las ciencias; hice lo que quise y al final he sacado matrícula de honor. Así que si alguien quiere algo y se empeña, lo consigue: yo este año he logrado compaginar las dos cosas y no he tenido ningún problema.

¿Qué es lo mejor y lo peor de estar entrenando en Barcelona?

Lo mejor es poder entrenar con la selección absoluta de natación sincronizada, y las condiciones, que son de lujo casi, porque lo tenemos todo a tan solo un minuto caminando: la habitación, la piscina, el médico, se llega muy rápido a donde quieras ir aquí en el centro. Además, valoro mucho que puedan ayudarnos a compaginar mejor los estudios. Y también la calidad y la profesionalidad que tenemos en Barcelona, que eso no lo tenía aquí en Gran Canaria. Yo pienso que si hubiera seguido un año más en la Isla mi carrera deportiva se habría parado ya, así que menos mal que fui al campeonato en el año exacto para poder seguir subiendo. Y lo malo, obviamente, el echar de menos a mi familia y amigos. Están todos en Gran Canaria, yo me fui sola a Barcelona y, claro, todo lo mío está aquí.



mediacore
solutions

hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes.

- Maestro Yoda

En la revolución digital, elige el bando de los buenos.
Mediacore Solutions, tu partner digital.

Publicidad y Medios

Real Time Bidding (RTB)
Display
SEM / SEO
Paid Social
Gestión de Redes Sociales
Branded Content

Creatividad

Presencia digital (WEB y
Creatividades)
Auditoría UX/UI
Conceptualización creativa
Motion graphics
Productivización de ideas

Tecnología

Customer Relationship
Management
Data Management Platform
Advertising y Trafficking
Web analytics
Programación / Gestión web

Negocio

Outsourcing y operaciones
Estrategia digital
Auditoría de medios
Formación
Dash board

mediacore.es

Madrid / Tenerife / A Coruña

Por *Elena Horrillo*
Fotografías por *Daniel Martorell*

EL TREN CENTENARIO QUE HILVANA LA ESENCIA DE MALLORCA

El mismo día que el mundo asistía atónito a la noticia del hundimiento del imponente *Titanic* en su primer viaje, los habitantes de un aislado pueblo del noroeste de Mallorca inauguraban un medio de transporte revolucionario pero mucho más modesto que los conectaba con la capital: el tren de Sóller. Más de un siglo después, esos mismos vagones siguen haciendo el mismo recorrido varias veces al día.







El 16 de abril de 1912 era martes. Los periódicos del mundo entero empezaban a informar de la catástrofe del *Titanic*, sucedida un día antes –los más adelantados habían afirmado erróneamente que no se habían producido víctimas mortales y que el barco no se había hundido–. Mientras, en el municipio mallorquín de Sóller, los vecinos se preparaban para la inauguración de un tren que llevaban varias décadas esperando y que cambiaría el semblante del pueblo.

-

Se suceden los puentes y los túneles, y la espectacularidad del viaducto de Els Cinq Ponts hace contener levemente el aliento

-

A principios del siglo XX, Sóller era, con sus casi 9000 habitantes, uno de los municipios más poblados y prósperos de las Islas Baleares, gracias especialmente al cultivo de olivos y árboles frutales. Su posición, custodiada y confinada entre montañas, hizo que se abriera al

comercio por mar con Francia y Barcelona. Llegar a Palma, la capital, no era tarea sencilla. Las dos vías existentes eran la marítima, bordeando el noroeste de la isla, o por tierra, un trayecto de algo más de 20 kilómetros para el que, debido a la orografía, podían ser necesarios varios días y un importante esfuerzo.

Entre ambas ciudades se interponía impertérrita la Sierra de Alfabiá y más concretamente el Coll de Sóller, un puerto de 497 metros. Lo que por aquel entonces parecía completamente infranqueable logró salvarse gracias a más de una decena de túneles –el mayor de 2856 metros–, varios puentes y uno de los viaductos más bellos de la isla, el de Els Cinq Ponts, con un desnivel de más de 10 metros. Acababa de nacer el que hoy en día es uno de los ferrocarriles más antiguos del mundo en lo que a viajes turísticos se refiere. Aunque obviamente el trayecto puede hacerse en ambos sentidos, lo más recomendable es iniciar el recorrido en la capital; el tramo urbano permite ir aclimatándose para lo que irá llegando en la siguiente hora. Y es que, tras salir de la ciudad, este tren, que aún conserva locomotora y vagones de



hace un siglo, se va adentrando lentamente en un paisaje dominado por los almendros, los olivos y los algarrobos, salpicado de sólidas fincas y viejos muros en los que no es necesario ni el cemento ni la argamasa porque las piedras han sido colocadas con un encaje milimétrico. Así se llega a Bunyola, el punto de entrada a la sierra y donde el camino empieza a volverse más curvo, más empinado, más abrupto. Este anacrónico ferrocarril, que no desentona en este agreste paisaje, va salvando los casi 200 metros de desnivel mientras se adentra en la sierra de Tramuntana, merecidísimo Patrimonio de la Humanidad según la Unesco. Se suceden los puentes y los túneles, y la espectacularidad del viaducto de Els Cinq Ponts hace contener levemente el aliento.

El valle de Sóller aparece casi por sorpresa tras el último túnel y, entre limoneros y naranjos –Sóller presume de tener las mejores naranjas de Mallorca–, el tren se acerca a Can Mayol, una antigua fortaleza de 1606 que hoy recoge la estación, así como cocheras y talleres. Aquí nace también el tranvía de Sóller, inaugurado un año más tarde

que el tren y que une la ciudad con el puerto. Fue, al electrizarse en 1929, el primer tren eléctrico de Mallorca. El tranvía comienza su viaje de media hora callejeando por el centro de Sóller, paseando por la puerta del mercado o la iglesia de Sant Bartomeu, para abandonar la ciudad, a través de huertos de cítricos, hasta las últimas seis paradas, que discurren junto al mar. Casi cinco kilómetros que se convierten en el perfecto colofón a un itinerario que se inicia en el centro de Mallorca, se adentra en el corazón natural de la isla y concluye frente al omnipresente Mediterráneo, santo y seña de la mayor de las Baleares.

MALLORCA

*Vuele desde 13 000 puntos/trayecto y
sume hasta 1600 puntos por trayecto.*

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

BinterMás

CÓMO LLEGAR

Binter conecta por primera vez Mallorca con Canarias de forma directa, con una frecuencia de cuatro vuelos semanales: dos vuelos directos a Gran Canaria lunes y jueves, y dos a Tenerife los miércoles y sábados. Una oportunidad excepcional para una escapada a la mayor de las Islas Baleares, en un vuelo cómodo de 2:50-3:10 de duración con servicio a bordo incluido.

DÓNDE ALOJARSE

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

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

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

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



QUÉ COMER

La gastronomía de Mallorca ofrece infinitas posibilidades y propuestas de lo más innovadoras, así que toca investigar un poco antes del viaje porque la experiencia bien lo vale. En La Lonja –una zona muy transitada para salir a comer, cenar o tomar algo– visita **Forn de Sant Joan**, donde podrás probar algunas de las mejores tapas de Mallorca, o su restaurante hermano, **Koa**. En el barrio de Santa Catalina abundan las propuestas veganas, así como comida callejera internacional repleta de sabores exóticos, cuyo máximo exponente es **Naan**. Para cenar frente al mar pescados y mariscos, **Ca n'Eduardo** o **Pesquero**, o una propuesta más informal frente a los Jardines de **Marivent**, en **La Parada del Mar** –tipo lonja–.

NO TE PUEDES PERDER

Visitar su catedral, bellamente iluminada de noche y símbolo de Palma. Un recorrido por la sierra de Tramuntana, entre valles que abrazan los pueblos más pintorescos y donde descubrir el Canto de la Sibila, Patrimonio de la Humanidad. Descubrir tu cala favorita entre sus impresionantes aguas turquesas.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

QUE NADA TE FRENE

Oferta educativa en:

Grados

Másteres

Doctorados

Idiomas

Formación Permanente

Acceso a la Universidad (> 25, 40 y 45)

Estudia en la **Universidad Pública**, sin nota de corte
y a tu alcance en todas las Islas Canarias:

Fuerteventura Plaza del Centenario del Cabildo Nº 1
Palacio de Formación y Congresos - 3º
Puerto del Rosario
info@fuerteventura.uned.es
928 531 339

Gran Canaria C/ Luis Doreste Silva, 101
Las Palmas de Gran Canaria
info@las-palmas.uned.es
928 231 177

Lanzarote C/ Blas Cabrera Felipe, s/n. Arrecife
info@lanzarote.uned.es
928 810 727

La Palma Plaza de España, 1
S/C de La Palma
Llano de Argual
Los Llanos de Aridane
info@santa-cruz.uned.es
922 462 230

Tenerife C/ San Agustín, 30
La Laguna
info@la-laguna.uned.es
922 259 609

La Gomera
El Hierro



Por *Laura Pérez Yanes*
Fotografías por *Rocío Eslava*

PORTO SANTO EN UN MOLINO

Apenas 15 minutos en avión separan a la isla de Madeira del pequeño refugio dorado de Porto Santo. Conocida por su extensa playa de aguas color turquesa, esta porción de tierra de poco más de 40 kilómetros cuadrados alberga una construcción muy peculiar: un molino que contiene la memoria de la isla en numerosos utensilios empleados por los portosantenses en tiempos de duro trabajo e ingenio.

La memoria de Porto Santo permanecía dispersa en los recuerdos individuales de sus habitantes y en multitud de fragmentos de enseres y herramientas hasta que la pasión y el empeño de uno de sus vecinos transformaron esos pedacitos de historia en un proyecto muy peculiar: el Museo Cardina. Levantado sobre una planta octogonal, simulando la de los antiguos molinos de la isla, este museo, ideado y construido por Jose Cardina en la aldea de Camacha, alberga una maravillosa y singular colección de utensilios empleados por los portosantenses en

décadas y siglos pasados como método, casi desesperado, de supervivencia. La planta octogonal divide el museo en ocho secciones que convergen, en el centro de la sala, en un gran molino construido por su fundador. En el pasado, hasta un total de 41 molinos salpicaban el paisaje de Porto Santo y, precisamente, la pieza más antigua del Museo Cardina pertenecía a uno de ellos. Se trata de una gran rueda de piedra de 300 años de vida que hoy se expone en la blanca pared como símbolo de años de extenuante sacrificio e ingenio.

Cuenta Isabel Melim, hija de Jose Cardina, que en aquellos años no podía desperdiciarse nada “porque había mucha hambre”. En una isla tan pequeña y áspera, los recursos eran escasos y debía aprovecharse cada gota, cada grano. Esta joven de pelo negro y ojos pequeños nos explica que antes de que el turismo y las mejoras en el transporte hicieran despegar la economía de la isla, los molinos eran esenciales para vencer la escasez. Gracias a ellos se molían los cereales y se elaboraba el pan que saciaba –o más bien engañaba– el apetito.

-
***En esta pequeña porción
de tierra del Atlántico,
llegó a haber hasta
16 fuentes, de las que
hoy se conservan
aproximadamente la mitad***
-

Solo se hacía pan una vez al mes. Se utilizaba un horno de piedra calcárea –que puede verse en una de las ocho secciones del museo– para hacer el famoso *bolo do caco*, un pan de aspecto circular y plano, típico de Porto Santo, que se suele acompañar con una deliciosa mantequilla de ajo. A medida que pasaban los días, el pan perdía su esponjosidad, por lo que a partir de la tercera semana se mezclaba con lo que había (vino, leche o agua) y, en la última semana del mes, se tostaba. Así “se aprovechaba todo al máximo”.

Tampoco escapaba del ingenio que acompaña a la necesidad otro de los productos históricos de la isla: el vino. En el lagar, para extraer la máxima cantidad de mosto posible, una parte cordada terminaba de prensar la uva cuando los pies no podían más.

No obstante, el agua –o más bien su ausencia– ha sido la gran protagonista de la historia de Porto Santo. En esta pequeña porción de tierra del Atlántico, llegó a haber hasta 16 fuentes, de las que hoy se conservan aproximadamente la mitad. Todas ellas –aunque, eso sí, en tamaños bastante más reducidos– se encuentran en la segunda planta del museo, donde se exponen las maquetas elaboradas por el propio Jose Cardina.

Con nombres que apelan a lugares o personas, cada una de esas fuentes es un símbolo de la realidad, no tan lejana, que se vivía en Porto Santo. Hoy tres de ellas se esconden entre los jardines y construcciones de la capital, Vila Baleira, y algunas, como la Fonte da Vila, siguen en funcionamiento.

En el museo hay unas 300 piezas: 300 aperos de artesanos, pescadores, agricultores y carpinteros que se han convertido en testimonio y patrimonio de una parte indispensable de la identidad de sus habitantes. Y ese número seguirá creciendo, porque Jose Cardina, asegura su hija, continuará poblando de objetos abandonados o perdidos el interior de esas paredes para evitar que el tiempo vuelva a cubrir de olvido la memoria de Porto Santo.

-
PORTO SANTO

***Vuele desde 1500 puntos/trayecto y
sume hasta 200 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 vuela directo desde Gran Canaria martes, jueves y domingos, con conexiones desde todas las islas y una duración de una hora y veinte minutos. El aeropuerto de Madeira está a 16 kilómetros de Funchal. Un taxi son unos 25€; lo ideal es alquilar un coche, la mejor forma de recorrer la isla.

DÓNDE ALOJARSE

Descubre los alojamientos singulares de Madeira: las quintas, hoteles con encanto en mansiones señoriales de bellísimos jardines y que cuentan con excelentes restaurantes.

Casa Velha do Palheiro 5*: una quinta única, una de las propiedades más bellas de la isla, famosa por sus jardines, campo de golf, *spa* y casa de té.

Pestana Casino Park Ocean & Spa Hotel 5*: céntrico y renovado, con magníficas vistas a la bahía de Funchal, o el Pestana CR7, un concepto más moderno en pleno puerto.

Castanheiro Boutique Hotel: no te vayas de allí sin disfrutar del atardecer desde su terraza, de un baño en su *infinity pool* con vistas a los tejados de Funchal y de un tratamiento eco en su *til spa*.

Marketplace Apartamentos: céntricos y modernos, en el corazón de Funchal.

Estas y otras ofertas con la mejor relación calidad/precio en Canariasviaja.com.



QUÉ COMER

En Madeira la gastronomía forma parte de la experiencia viajera. Sobre todo hay que disfrutar de los pescados frescos, el atún y el pez espada.

Beerhouse: restaurante en plena marina de Funchal donde degustar pescado fresco acompañado de cerveza artesanal.

Armazem do Sal o Restaurante do Forte: dos lugares con encanto para cenar en Funchal.

Centro de Diseño de Nina Andrade: descubre el universo creativo de la conocida interiorista madeirense y disfruta de una cena en su restaurante con vistas.

Restaurante Quinta do Furão en Santana: espectaculares vistas a los acantilados. Lugar ideal para un almuerzo.

www.quintadofurao.com.

NO TE PUEDES PERDER

Pico do Arieiro: las vistas más impresionantes de la isla de Madeira.

Teleférico de Funchal: visita Monte y baja las colinas en los famosos “carros de mimbre”, magistralmente guiados por los *carreiros*.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Dreamteam

EXECUTIVE SEARCH

Selección de directivos y mandos intermedios en Canarias

Por David Sendra Domènech
Fotografías por Marcos Rocha

EL ALMA DE ISLA BRAVA

Una isla pequeña, de acantilados escarpados, terreno montañoso, naturaleza exuberante y colores deslumbrantes que invitan a la contemplación. Isla Brava es paz, es belleza y es armonía.

Visitar esta isla aislada es sumergirse en la sorpresa constante. Se llega por mar desde la isla de Fogo y se desembarca en el Porto da Furna, en la bahía protegida por las montañas que fue antiguo refugio de balleneros estadounidenses y que aún tiene una clara conexión con la pesca; de hecho, allí podrás ver a los pescadores trabajando diariamente como se hacía tiempo atrás. Desde aquí a Nova Sintra nos esperan unos pocos kilómetros que van ascendiendo en una lenta y sinuosa carretera popularmente conocida como la “estrada das 99 curvas”, acompañados de un paisaje envol-

vente que hará del viaje una experiencia relajante. La isla garantiza generosas caminadas en senderos de paisajes verdes con el imponente volcán de la vecina isla de Fogo al horizonte (justamente, su erupción de finales del XVII hizo que muchos de sus habitantes llegasen a Brava), desborda con las posibilidades de sumergirse en sus aguas cristalinas y alegra el alma con la esencia de la cultura caboverdiana, de gentes sonrientes y amables. Es la isla del poeta Eugénio de Paula Tavares, cuyas *mornas crioulas* aún alimentan el espíritu del lugar; de hecho, su casa en Nova Sintra es ahora museo.



No fue por acaso que le otorgaron el nombre de “brava”. Con su aspecto salvaje, rebelde, con una naturaleza colorida que se funde con el entorno de forma armoniosa, con aldeas de casas de piedra, calles arborizadas, jardines floridos y una neblina cuasi permanente, esta pequeña isla de unos 67 kilómetros cuadrados se muestra como un tesoro escondido.

En la capital, Nova Sintra, las encantadoras casas se ocultan entre un verde que parece ser un generoso huerto que aglutina la aldea entera. Pasear por sus calles antiguas, coloridas y refrescantes es respirar la historia del lugar. No puedes perder la plaza de Eugenio Tavares, un corazón palpitante hacia donde la ciudad fluye.

-

La isla garantiza generosas caminadas en senderos de paisajes verdes con el imponente volcán de la vecina isla de Fogo al horizonte

-

Con paciencia, afronta otra bajada (con la consiguiente subida) por una carretera sinuosa para admirar Fajã da Água. Verde en las montañas y verde esmeralda del océano, una combinación idílica para esta aldea, apenas una hilera de casas al abrigo de las rocas en una calle empedrada frente al agua, que se encuentra en una bahía que protege las embarcaciones de los habituales temporales de nordeste. Entre esta aldea y el antiguo aeropuerto se encuentran unas maravillosas piscinas naturales en el mar, de fácil acceso por medio de una escalera, que invitan a tomarse un relajante baño.

El amante del senderismo adorará Brava porque hay *trilhas* (veredas) para todos los gustos: encantadoras, fáciles y complejas. Son rutas entre la naturaleza

para deambular de una aldea a otra, si andamos con tiempo, claro. Hay dos que recomendaría: la primera asciende desde Mato Grande al monte Fontainhas, punto más alto de la isla, mientras que el otro desafío consiste en llegar a Cachaço, la aldea famosa por el aromático y sabroso queso de cabra, a través del sendero conocido popularmente como Eugénio Tavares porque pasa por la casa donde se dice que componía sus *mornas*. Si se desea, también se puede ir a Baleia, una pequeña aldea ya medio abandonada.

Y entre una cosa y otra, sin duda pasarás cerca de Nossa Senhora do Monte, así que debes subir al mirador desde donde obtendrás unas apasionantes vistas de la isla. Por cierto, desde esa aldea a Fajã da Água hay un pequeño sendero empedrado que zigzagueando nos lleva a conocer casas y campos abandonados hasta llegar al mar.

A la isla Brava se llega para vivir a otro ritmo. Para saborear los momentos, respirar la pureza de su naturaleza y deambular por sus senderos ocultos, cruzándonos con la historia del lugar, con sus torres de defensa contra los piratas que la amenazaron, con las casonas olvidadas y abandonadas. Es un paseo para escuchar *mornas crioulas*, comer platos sabrosamente simples y vivir el momento.

-

CABO VERDE (Isla de Sal)

***Vuele desde 9000 puntos/trayecto y
sume hasta 1600 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

-





Panasonic

ETHEREA



NUEVO ETHEREA GAS R32. LA ÚLTIMA GENERACIÓN DE SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN

- Nueva WIFI integrada para control con smartphone
- Clasificación energética superior A+++/A+++*
- Nueva tecnología de purificación nanoe™ X
- Nuevo mando a distancia inalámbrico
- Diseño fino y elegante

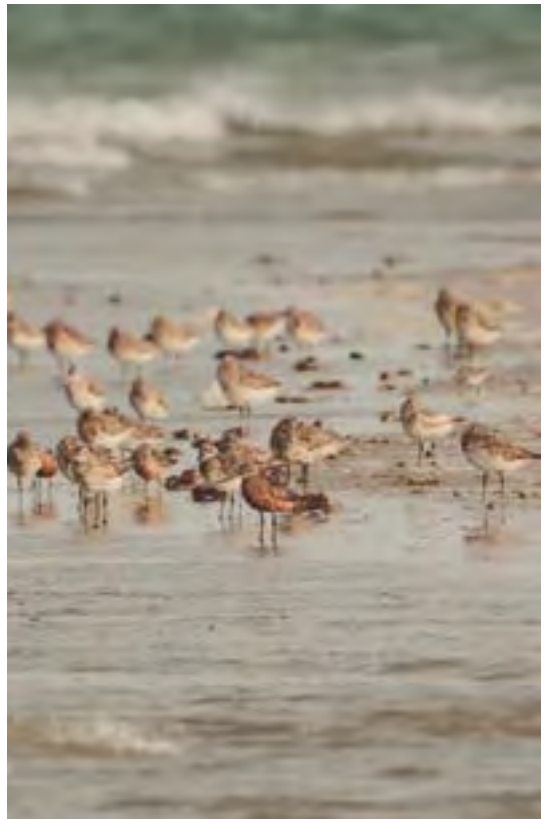
*Clasificación energética superior de A+++ a E en los modelos CU-CE90 y CU-CE90K

heating & cooling solutions



ENAIRBY
clima eco-industrial

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



Por Juan José Ramos Melo
@JuanjoRamosEco

LA LAGUNA AZUL

La laguna de la Merja Zerga, que en árabe significa la laguna azul, es una laguna costera salobre unida al mar y rodeada de tierras de cultivos de cereal y arrozales. Situada a unos 170 kilómetros al norte de Rabat, es un auténtico santuario para los miles de aves que cada otoño y primavera la usan durante sus largos viajes migratorios como lugar de descanso y alimentación. La laguna y su entorno han alcanzado fama internacional por ser el último punto del planeta donde se observó con seguridad el raro zarapito fino y uno de los mejores espacios del norte de África para la observación de la esquiva lechuza mora. Dos aves totémicas para los miles de observadores que llegan cada año hasta este humedal.

La laguna y su entorno fueron declarados reserva biológica por el Gobierno marroquí en el año 1978 y Sitio Ramsar en 1980 por su interés para las aves acuáticas a nivel internacional. Más recientemente han sido considerados como parque nacional con el objetivo de conservar sus valores naturales. En la actualidad están protegidas más de 4500 hectáreas, la mayor parte de ellas de zonas acuáticas o inundables.

Este humedal también es conocido como la laguna de Moulay Bou Selham, principal localidad de su entorno, que se encuentra ubicada en su desembocadura. La lámina de agua, de escasa profundidad, se alimenta de un pequeño río

local conocido como Oued Drader. Estas aguas se mezclan con otras de irrupción marina, creando las condiciones adecuadas para que habite un importante número de especies de moluscos, peces y crustáceos que son la base de la alimentación de miles de aves.

El parque nacional es especialmente interesante durante los pasos migratorios de la primavera y el otoño, pero también en invierno, ya que cada año pueden invernar en el parque y su entorno más de 15000 patos y unas 100000 limícolas. Entre ellas unos 2000 flamencos, que forman una impresionante mancha de color rosa en el extremo más tranquilo y menos profundo del humedal.

Otras aves como la focha moruna, el tarro canelo y diversas especies de limícolas forman importantes concentraciones que hacen del lugar un sitio excepcional para su observación. Miles de observadores de aves llegan hasta aquí en busca del aparentemente extinto zarapito fino, un ave nidificante en Siberia que viajaba cada año a pasar el invierno principalmente en Marruecos y Túnez. Al parecer la única observación fiable de la especie tuvo lugar aquí en el año 1995; desde ese momento no ha vuelto a ser visto un ejemplar, a pesar del esfuerzo de los numerosos visitantes.

Por otra parte, aquí aún es posible observar los últimos individuos de una población relictica de lechuzas, todo un símbolo de este parque nacional, cuando al anochecer abandonan sus refugios para cazar en los márgenes de la laguna.

-

Miles de observadores de aves llegan hasta aquí en busca del aparentemente extinto zarapito fino

-

Cerca de la Merja Zerga encontramos otras lagunas de menor tamaño que también albergan un importante número de aves, algunas de ellas muy interesantes para la práctica de la fotografía de naturaleza, ya que los ejemplares se encuentran mucho más cerca.

Además, las zonas de cultivos aledañas también ofrecen la posibilidad de observar zorros, liebres, mangostas y una gran cantidad de anfibios y reptiles.

En el entorno de la laguna conviven con las aves más de 15000 personas, que se encuentran distribuidas en 16 aldeas. Esta población ejerce una gran

presión sobre la laguna y ocasiona a veces importantes afecciones que llegan a poner en riesgo su conservación. Estas comunidades locales se dedican principalmente a la agricultura, la ganadería y la pesca artesanal de la anguila y otras especies en la misma laguna.

La principal localidad es Moulay Bou Selham, un popular pueblo costero constituido por un importante número de restaurantes especializados en pescado fresco y mariscos locales, y una creciente cifra de alojamientos que hacen del lugar un pequeño y curioso enclave turístico.

La zona tiene interés religioso, ya que allí se localizan seis morabitos, pequeños santuarios de enterramientos, el más importante de los cuales es el de Moulay Bou Selham. El pueblo debe su nombre a este místico del siglo X, seguidor e introductor en Marruecos de la corriente sufí panteísta de Abú Yazid al Bastami, asceta persa del siglo IX.

Tanto el maestro como algunos de sus más notables seguidores están enterrados en otros tantos morabitos. Cada año, en el mes de julio, se celebra un importante *mousem*, en el que los seguidores de esta corriente sufí realizan sus rituales y ceremonias, algunas de las cuales rozan lo increíble.

La mejor forma de visitar la laguna y su entorno es con un guía local. En los restaurantes del pueblo puedes encontrar a diferentes profesionales que ofrecen sus servicios, que van desde rutas a pie por el entorno de la laguna a visitas en coche al resto de humedales cercanos; o la más interesante para el viajero, que es navegar en una barca de pesca tradicional por el interior de la laguna. Esta es la mejor manera de acercarse a las aves, especialmente a los bandos de flamencos.

dyson airblade

Los más rápidos secando las
manos de forma higiénica,
con filtro HEPA.

Con la tecnología Airblade™, las manos se
secan en 10-14 segundos¹ con aire limpio.
El filtro HEPA captura el 99,95% de las
bacterias del aire del baño.



dyson

900 80 36 50
www.dyson.com

DIELCA

928 466 416
www.dielca.com

¹ Tiempo de secado medido utilizando el método de testeo Dyson 769 basado en NSF P335 utilizando como medida 0.1g de humedad residual.

CÓMO LLEGAR

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

DÓNDE ALOJARSE

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

Riad Dar Justo: 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 un 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 Arabe, dos buenas opciones para degustar la cocina tradicional en el corazón de la medina.

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

NO TE PUEDES PERDER

Descubrir Les Jardins Majorelle, la casa refugio de Yves Saint Laurent en Marrakech.

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 Nomades, una tienda de decoración que te sorprenderá.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

LA TORTUGA FEDERICA DISFRUTA DE SU NUEVA VIDA EN LORO PARQUE



La tortuga Federica, que llegó a Loro Parque desde Italia en el mes de junio con una lesión medular irreversible, ya se encuentra completamente adaptada a su nuevo hogar en el acuario de los pingüinos de Humboldt, en Planet Penguin. Además, esta *Caretta caretta* ha progresado mucho en sus entrenamientos, lo que redundará en su bienestar.

Cuando Federica fue rescatada en la costa italiana, presentaba lesiones permanentes compatibles con heridas causadas por la hélice de un barco en una colisión; incluso se contempló que pudiera ser eutanasiada porque, en su situación, no sobreviviría en el medio natural. Sin embargo, la predisposición de Loro Parque a acogerla en sus instalaciones le brindó una segunda oportu-

nidad y ahora se encuentra en muy buen estado y recibe los mejores cuidados veterinarios. Además, está siendo alimentada utilizando una diana a la que ha sido entrenada para acudir, por lo que está adquiriendo comportamientos médicos que permiten a sus cuidadores mantener un control sobre su salud y asegurar que se encuentra siempre en óptimas condiciones.

Escapadas en otoño

Elige ciudad para tu escapada otoñal...

La exótica Marrakech

Desde Gran Canaria
Riad La Parenthèse
4 días / 3 noches
Doble estándar
Alojamiento y desayuno



Desde
298€ p.p.
4 días

Incluye:

- Transfer aeropuerto-riad-aeropuerto
- Tasas locales

Lisboa, la ciudad que enamora



Desde
380€ p.p.
4 días

Desde Tenerife
Lisboa Plaza 4*
4 días / 3 noches
Doble estándar
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

- Copa de bienvenida
- Niño gratis (hasta 12 años)

Zaragoza, legado de cultura y tradición



Desde Gran Canaria
Vincci Zaragoza Zentro 4*
3 días / 2 noches
Doble estándar
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

· 20% de descuento por compras con 60 días de antelación.

Pamplona, tierra de contrastes y gastronomía

Desde Gran Canaria
Hotel Maisonnave 4*
3 días / 2 noches
Doble estándar
Alojamiento y desayuno



Vigo, naturaleza entre rías



Desde Tenerife
Gran Hotel Nagari Boutique & Spa 5*
4 días / 3 noches
Loft Premium Doble
Solo alojamiento

Promoción hotel:

· Bono 10€ en spa
· Bono 10€ en restaurante Alameda XXI

Consultar resto de condiciones y salidas desde otras islas on-line.



@canariasviaja

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



*Por Por J. Alfredo Reyes Betancort**
Fotografías por Lucía Pitters

UNA BIBLIOTECA DE PLANTAS SECAS

En la zona más baja de El Durazno, en el municipio tinerfeño del Puerto de la Cruz, un corazón verde palpita entre los brazos de añejos muros y verjas de hierro forjado. Bautizado a finales del siglo XVIII como Jardín de Aclimatación de La Orotava, aún hoy podemos sentir su latir, su deseo de compartir historias, vivencias y emociones con todos aquellos que se atreven a adentrarse en él.

* Director del Jardín de Aclimatación de La Orotava
(Instituto Canario de Investigaciones Agrarias)

Un grupo de hombres y mujeres enamorados trabajan aquí y son los artífices de su cuidado, de su alegría y de su difusión. Entre ellos, los científicos intentan aprender de las plantas y para eso, como es natural, necesitan disponer de una biblioteca especializada que reúna toda la sabiduría de sus predecesores y coetáneos. Hasta aquí todo normal, pero ¿sabían ustedes que el Jardín de Aclimatación de La Orotava dispone además de una biblioteca donde se guardan en vez de libros numerosas muestras de plantas desecadas? Sí, sí, como lo oyen. A esta biblioteca de plantas secas se la conoce como herbario y es de gran importancia para los estudios que se llevan a cabo aquí.



-
Dada la tipología de las investigaciones que se han llevado a cabo desde el Jardín, el herbario se ha especializado en la flora macaronésica
-

Este herbario es reconocido internacionalmente con las siglas ORT y actualmente tiene más de 46000 muestras conservadas en forma de pliegos, un trozo representativo de una planta previamente prensada y desecada que es montado o fijado en una lámina de papel especial. Tras el montaje, el pliego es introducido en una carpeta o camisa para su mejor protección, e incorporado al herbario no sin antes determinar de qué especie se trata y etiquetarlo, además de ser incluido en la base de datos correspondiente y correctamente descontaminado para evitar la proliferación de insectos devoradores de plantas secas. El herbario fue fundado en 1943 por el sueco Eric Sventenius, quien, desde su posición como botánico del Jardín, recorrió todo el archipiélago canario en busca de plantas que incluir en él. Durante sus peripecias



por riscos y peñascos de las Islas descubrió numerosas especies de plantas que no habían sido descritas hasta entonces. Sventenius se puso manos a la obra y describió todo ese material nuevo para la ciencia y, como obligación impuesta para cualquier nueva especie que se describe, guardó en forma de pliego al menos un original (tipo) en el herbario ORT. Los investigadores que sucedieron a Sventenius continúan hasta hoy con su labor, agrandando el número de pliegos conservados en el herbario.

Esta biblioteca de plantas secas alberga interesantes especies para la ciencia, y son una fuente primordial para los investigadores que están interesados en conocer mejor cómo se distribuyen las plantas, cuándo florecen o cuándo fructifican, cómo han evolucionado ellas y sus poblaciones, etc. Dada la tipología de las investigaciones que se han llevado a cabo desde el Jardín, el herbario se ha especializado en la flora macaronésica, aunque guarda pliegos de otras áreas geográficas como Europa, África y América.

De lo antes mencionado se desprende que la inmensa cantidad de datos que se conservan para el futuro en estos pliegos de herbario son un gran apoyo para uno de los pilares fundamentales de los jardines botánicos, la investigación. Si a este le unimos el pilar de la conservación, que se ejerce a través del banco de semillas y de las colecciones de planta viva, y el pilar de la educación, el Jardín puede caminar con paso firme hacia los retos del siglo XXI. Desde el Instituto Canario de Investigaciones Agrarias (ICIA), organismo autónomo adscrito a la Consejería de Agricultura, Ganadería y Pesca del Gobierno de Canarias, como gestor del Jardín Botánico, se dicta la programación, ejecución y seguimiento de sus actividades de investigación, al igual que ocurre con sus otros departamentos y unidades dedicados a la investigación, desarrollo y transferencia de tecnologías agrarias.



Por *Juan José Ramos Melo*
@JuanjoRamosEco

TARABILLA CANARIA, Y HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE



Tras las primeras lluvias del otoño en las laderas pedregosas de los barrancos de Fuerteventura se comienza a escuchar un intenso canto en forma de chasquido. La caldetera, como la conocen los más viejos de la Isla, comienza su periodo reproductor. Como cada año, volverá a buscar a su fiel pareja con el fin de garantizar el futuro de la especie y seguir habitando en su exclusiva isla.

La mayor parte de aves que sobreviven en las tierras áridas de Fuerteventura suelen tener plumajes de colores discretos, principalmente de tonalidades ocráceas, para camuflarse con el terreno y pasar desapercibidas ante posibles depredadores. No ocurre así con la tarabilla canaria, que presenta un plumaje en el que dominan los colores naranja, pardo, blanco y negro. Como en muchas especies de aves, los machos tienen los colores más llamativos, ya que son los que deben competir entre ellos para conseguir y proteger a su pareja, y conservar el territorio.

-

A nuestra tarabilla, como a otros miembros de su familia, le gusta posarse en ramas o piedras altas para desde ahí tirarse a capturar sus presas

-

La tarabilla canaria en la actualidad tan solo vive en la isla de Fuerteventura, aunque hasta no hace mucho tiempo también habitó en los islotes de Montaña Clara y Alegranza, donde fue vista por última vez en 1914 por el ornitólogo británico David Bannerman. Es una de las seis especies de aves endémicas de las Islas Canarias y no podemos verla en libertad en otro lugar del planeta, al igual que el pinzón azul de Tenerife, el pinzón azul de Gran Canaria, la paloma turquí, la paloma rabiche y el mosquitero canario. En Fuerteventura la encontramos en zonas pedregosas y laderas de barrancos poblados de matorrales del tipo de aulagas, tabaibas, espineros e incluso tarajales. Podemos escuchar su singular reclamo

en forma de chasquido continuo en lugares como el barranco de La Torre, presa de Las Peñitas, barranco de Los Molinos o de Ajuí y en las laderas de la montaña sagrada de Tindaya, entre otros muchos sitios de la Isla. A pesar de su singularidad es un ave escasamente conocida por la población mayorera; es llamada “caldereta” por los más mayores, tal vez debido a su característico reclamo. A nuestra tarabilla, como a otros miembros de su familia, le gusta posarse en ramas o piedras altas para desde ahí tirarse a capturar sus presas. Una peculiar técnica de caza al acecho que le permite controlar parte de su territorio.

Las tarabillas tienen un comportamiento territorial muy marcado: protegen su espacio con mucho celo y expulsan con frecuencia a otras aves que se atreven a adentrarse en él en busca de alimento, en ocasiones de especies incluso mayores que ellas. Además, hace muy pocos movimientos a lo largo de su vida y permanece en su entorno casi todo el año.

Al igual que otras aves del desierto, puede ser considerada un pájaro que vive pendiente de las nubes, pues es después de las lluvias cuando comienza una desenfrenada actividad reproductora. Las tarabillas en esto de los amoríos son muy románticas: son aves muy fieles y se unen para toda la vida, por lo que se conocen muy pocos casos de divorcios o abandono de la pareja. Este tipo de relaciones de fidelidad facilita la pronta reproducción tras las lluvias, ya que de este modo no pierden tiempo en cortejar, ni buscar pareja, ni corren el riesgo de buscar una pareja inexperta o infértil. Una estrategia de la sabia naturaleza para perpetuar la especie.

Por *Laura Pérez Yanes*
Fotografías por *José Chiyah Álvarez*

EL RINCÓN DE NATALIA FERVIÚ



Natalia Ferviú vive hoy un momento “muy bonito” en su carrera. Con una trayectoria profesional de vértigo, esta tinerfeña afincada en Madrid es uno de los rostros más reconocidos en el mundo de la moda y el estilismo en nuestro país, gracias a sus colaboraciones con revistas especializadas como *Vogue* o *Glamour* o a su participación en el programa televisivo *Cámbiame*. Nos cuenta que también le encanta cocinar, ama a los gatos y disfruta con la música. De hecho, desde que comenzó a *pinchar* con 19 años en locales de Tenerife no ha dejado de combinar su faceta como estilista y comunicadora con la de *DJ*. En las próximas líneas nos hará un hueco en tres de sus rincones favoritos de Tenerife, aunque asegura que no son los únicos. “La Isla es preciosa de sur a norte y de este a oeste”.



Punta de Teno. Natalia Ferviú siempre ha sentido una conexión “muy potente” con el mar. Quizá por el fuerte vínculo que sus antepasados también tenían con las aguas del océano. “Mi bisabuelo era marino y algo de eso correrá por mis venas, supongo. Es verdad que si me dan a elegir montaña o playa, yo siempre voy a tirar al mar”. Además, en sus contornos, la costa de Teno es interrumpida por un gran faro de rayas rojas y blancas. Un tipo de construcción que a Natalia le “flipa”. “Cuando estoy en Punta de Teno siento paz, una sensación de que parece que ahí acaba la Isla y lo que viene es el infinito”. Además, también descubrió más tarde que su padre iba mucho de excursión a Teno cuando era pequeño, junto a sus nueve hermanos y su padre (el abuelo de Natalia). “No sé qué coche tendrían para poder meter a todos”, bromea. Pero lo que sí sabe es que Punta de Teno es un lugar “especial” para su familia.



Montaña Amarilla. Ahora toca sur. Cuenta Natalia que hace unos tres años descubrió este rincón ubicado en el municipio de San Miguel de Abona. “Fui con mis amigos y aluciné. Pasar el día allí es genial, pero por la tarde mola, porque el amarillo del paisaje se va convirtiendo en naranja”. El día en que encontró este lugar comenzó a sonar de fondo una canción de Bob Marley. “Se respira un ambiente muy relajado, hay muy buen rollo”. La música provenía de un chiringuito junto a la costa. Al acercarse, se llevó una sorpresa: su primo David trabajaba allí como camarero. Tampoco en este sitio descansa su mirada de estilista. “No puedo evitar ver localizaciones para posibles grabaciones o sesiones de fotos. Todo aquel que esté buscando un rincón especial, fotografiable, tiene que ir allí”. Y para rematar la jornada, “tomarse una limonada en el chiringuito mientras suena *reggae* de fondo”.



Parque García Sanabria. Este rincón de Santa Cruz es para Natalia un sitio con un componente emocional muy grande. “Me crie en el barrio de El Toscal, pasé allí los 12 primeros años de mi vida. Y ya fuera para ir al colegio o para ir a casa de mis abuelos siempre tenía que atravesar el parque. Iba a los gorgoritos en el Reloj de Flores y recuerdo lo que para nosotros son los carritos de toda la vida: el carrito de Pepe, el carrito del abuelo... Iba a comprar ahí mis bolsas de millo para las palomas. Además, el parque tiene rincones muy especiales, ya no solo por la vegetación, también a nivel artístico. Tiene esculturas chulísimas, igual que las que están en la Rambla. Tiene un valor que creo que a veces se nos olvida. Y a nivel arquitectónico los alrededores del parque son superpotentes. Hay mogollón de casas del siglo XIX y del siglo XX por la zona de la Rambla, por la plaza de Los Patos... Y me encanta pasear por ahí y perderme”.

Welcome home



Pensando en ti

H10 atlantic sunset

Tenerife

Nueva
Apertura

H10 sentido white suites

BOUTIQUE HOTEL
Lanzarote

H10 ocean dunas

Fuerteventura

H10 playa meloneras palace

Gran Canaria

H10 taburiente playa

La Palma

19 Hoteles en Tenerife, Lanzarote, Fuerteventura, La Palma y Gran Canaria. Descubre nuestros hoteles ubicados en primera línea de mar, con instalaciones de primer nivel y una cuidada gastronomía. Encontrarás todo lo necesario para que te sientas como en casa.

TENERIFE · LANZAROTE · FUERTEVENTURA · LA PALMA · GRAN CANARIA · MALLORCA · COSTA DEL SOL · COSTA DAURADA · RIVIERA MAYA (MÉXICO)
PUNTA CANA (REP. DOMINICANA) · CORAL SPRING (JAMAICA) · CUBA · BARCELONA · MADRID · SEVILLA · CÓRDOBA · ROMA · VENEZIA · LONDRES · BERLÍN · LISBOA

T (34) 900 444 466 / reservas@h10hotels.com / www.h10hotels.com

DEMUESTRA QUE NOS LEES Y GANA UN PASAJE A FUERTEVENTURA PARA UNA PERSONA

¿Cuáles son los tres rincones favoritos de Natalia Ferviú?

¿Qué ocurrió en Mallorca el 16 de abril de 1912?

¿Qué carrera universitaria tiene en mente estudiar Elena Melián?

¿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 octubre

Conoceremos quién ha ganado en la revista de diciembre

Muchísima suerte y hasta el próximo mes

* La ganadora del mes de agosto es Corina Rodríguez Medina

Fotografía por José Chiyah Álvarez

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.

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: entrees.es

ORGANIZA:



**TODA UNA
CIUDAD**
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

PATROCINAN:



Gobierno
de Canarias



Munchitos



PRODUCE:



Binter

GLOBAL



EL HOTEL BOTÁNICO PRESENTA THE SLIM



Un nuevo restaurante especializado en la alta cocina saludable y dietética, inspirada en el concepto del prestigioso chef francés Patrick Jarno

Poder contar con lujo gastronómico y salud ya es posible gracias al nuevo concepto de “alta cocina dietética”, bajo la dirección de la nutricionista y directora del The Oriental Spa Garden, Tami Le, y del chef Carlos Cabrera. “Botánico Slim & Wellness” es una innovadora propuesta hotelera que combina la “dieta gastronómica” con una cuidada selección de tratamientos en su *spa*, califica-

do como el “Mejor de Europa”. El Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden ha puesto en marcha un proyecto único en España, ajustándose a las nuevas tendencias internacionales de “gastronomía saludable”, destinada no solamente al adelgazamiento, sino también a tonificar y recuperar el equilibrio sin renunciar al máximo disfrute gastronómico de una cocina sabrosa y elaborada.



Hotel Botánico
& The Oriental Spa Garden

Puerto de la Cruz - Tenerife - hotelbotanico.com |  LEADING HOTELS



El programa propone una atención exclusiva y personalizada por parte de los nutricionistas del Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden, que realizan un primer examen de la condición física y de las necesidades dietéticas de cada huésped. El programa “Botánico Slim & Wellness” está diseñado para garantizar el bienestar físico y mental y la pérdida de peso razonable a partir de una dieta gastronómica totalmente personalizada, con productos de primerísima calidad, de origen orgánico (todas las verduras y frutas proceden de los huertos ecológicos propios del hotel), y elaboraciones muy sofisticadas, que

mezclan la fresca cocina francesa de la Bretaña con los ingredientes canarios. Esta oferta se complementa con exclusivos tratamientos en The Oriental Spa Garden, basados en diferentes técnicas hidrotermales y estéticas que contribuirán al relax y a la pérdida de peso de manera saludable, tonificando y remodelando el cuerpo y consiguiendo así una mayor motivación personal.

Reservas: T. +34 922 381 400
 reservas@hotelbotanico.com
 Puerto de la Cruz, Tenerife, España
 Más información en Slimandwellness.com



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por José Chiyah Álvarez

POR LOS TABLEROS DE FUERTEVENTURA

El recóndito extremo meridional de Fuerteventura es uno de los secretos mejor guardados de Canarias. Este mes te proponemos descubrir los parajes insólitos que alberga, siguiendo la novena y última etapa del sendero que nos permite atravesar a pie la isla de las dunas, de norte a sur: el GR-131.

Iniciamos el recorrido en la arenosa playa de Morro Jable y seguimos la señalización por las calles de este núcleo turístico, que abandonamos por el oeste. Tras atravesar la avenida del Atlántico, la senda asciende ligeramente hacia el cementerio de la localidad. Una vez allí, marchamos de forma paralela a la costa, hacia el oeste, por las áridas faldas que se extienden entre las cumbres de Jandía y el mar, fragmentadas por obra y gracia de los barrancos en múltiples porciones de terreno llamadas “tableros”, escasamente adornados por apenas algunos vestigios de vida vegetal, entre los que destaca el endémico cardón de Fuerteventura.

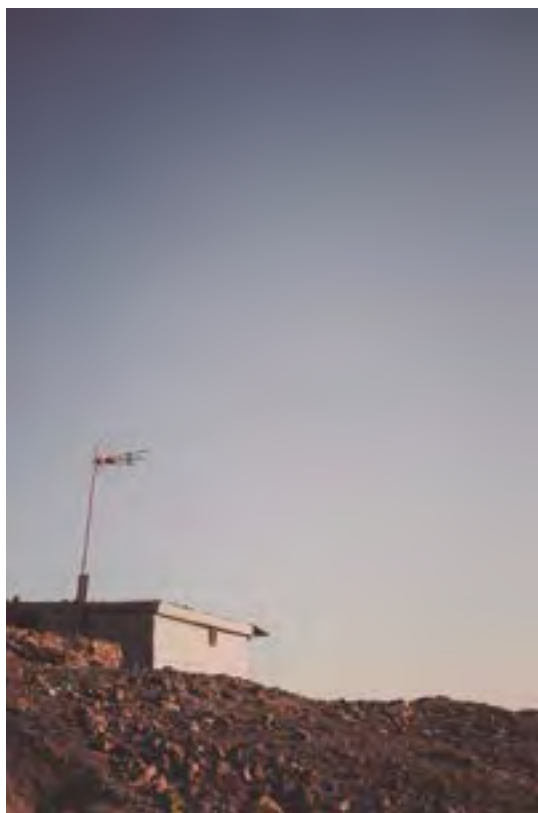
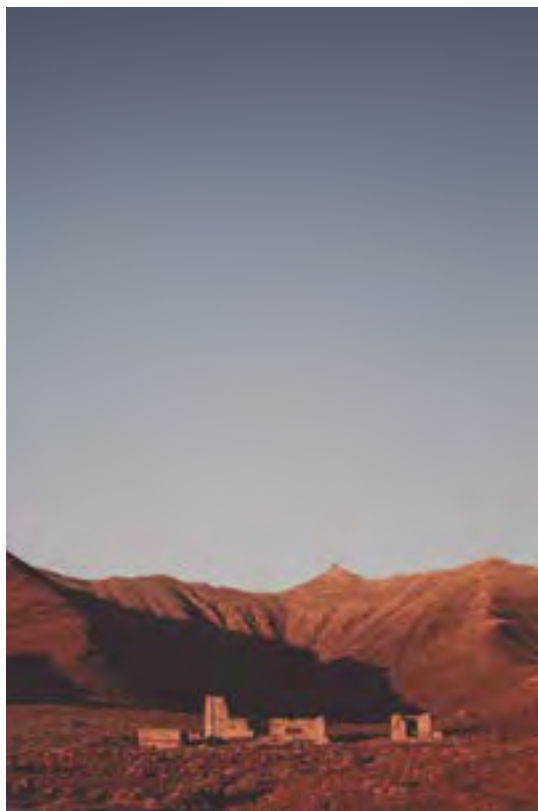
-

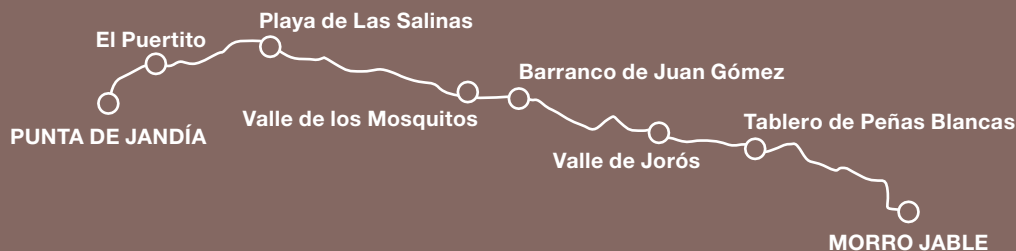
Siempre acompañados por el contraste que ofrecen las montañas y el mar, los ocres y pardos se enfrentan con el azul intenso

-

Así, cruzamos el tablero del Moro, el tablero de Peñas Blancas, el tablero de la Casa de la Señora y el tablero del Paso de Jorós, siempre acompañados por el contraste que ofrecen las montañas y el mar: los ocres y pardos se enfrentan con el azul intenso. Cruzamos a continuación los valles de Jorós (conocido en el pasado por el cultivo de tomate), los Escobones y los Mosquitos. A partir del barranco de Juan Gómez, el sendero marcha junto al litoral, sobre pequeños acantilados de apenas una decena de metros de altura, dejando a nuestros pies hermosas y pequeñas playas arenadas, como La Rajita, hasta alcanzar la de Las Salinas. Desde aquí, marchamos junto al mar hasta El Puertito, y tomamos, finalmente, la carretera que, a lo largo del estrechamiento de La Angostura, llega hasta el faro de Jandía, donde se termina la Isla. Y, por hoy, también nuestro recorrido.







Desnivel positivo:
451 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
460 metros de descenso.

Longitud:
19,50 kilómetros.

Cota máxima:
90 metros de altitud.

Cota mínima:
2 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos:
es posible realizar un cómodo y más corto recorrido circular en las inmediaciones de El Puertito, con inicio y final en esta localidad, la más occidental de Fuerteventura. Se trata del PR FV 56, que parte desde el pueblo y se adentra, a partir de la Punta de las Salinas, hacia el norte, hasta la maravillosa caleta de la Madera, en la costa septentrional de la península de Jandía.

Observaciones: el recorrido es largo y transcurre en un medio árido y soleado, sin posibilidad de sombra. Por esto, es necesario llevar agua y protección solar adecuada, incluyendo, además de cremas, sombrero o gorra.

¿Sabías que... todo el recorrido transcurre bien en el interior, bien en las estribaciones meridionales del Parque Natural de Jandía, un espacio natural protegido de excepcional valor geomorfológico y biológico, que alberga numerosas especies vegetales endémicas amenazadas y es un auténtico santuario para las aves?





Tgas

#contgastuganas

Ven a **TGAS** y podrás **GANAR** un

¡FORD FIESTA!

Para **TU...**

o para **QUIEN TÚ QUIERAS**

Infórmate de todo en:

www.tgastepremia.es



Promoción válida hasta el 21/12/19. Consulta las condiciones de la promoción en www.tgastepremia.es

Por *Álvaro Morales*
Fotografías por *Solecker*

EL RELAJANTE FINAL DE UN CAUCE DIGNO DE 4X4

Pueden acceder vehículos normales y no conviene ir rápido por la erosión y por deferencia al que nos topemos enfrente o nos siga detrás, pero bajar o subir por el barranco del Asno o Tasartico y llegar a la playa del mismo nombre, en el espectacular suroeste de Gran Canaria, repleto de cauces y cimas marcadoras, haría las delicias de los amantes de los 4x4 si hubiese pruebas similares al Dakar. Tras 15 o 20 minutos de descenso por un barranco rodeado de fincas, invernaderos y variopintos terrenos, alcanzaremos una cala de largas dimensiones y mayoritariamente de callaos que, sin embargo, regala un agradecido baño atlántico, siempre que la fuerza oceánica lo aconseje. Por lo demás, el lugar es perfecto también para dejar el coche en el pueblito de Tasartico, en el municipio de San Nicolás de Tolentino (o La Aldea), y hacer senderismo con el relajante y salado final del mar y con otras muchas alternativas por la zona para caminar o pararse y admirar el paisaje.



Ocurre en la zona central y otras partes de la Isla, pero el noroeste y el suroeste de Gran Canaria resultan espectaculares e inolvidables por sus barrancos y su geografía accidentada. Una orografía que regala profundos cauces que acaban en diversas playas vírgenes y paradisíacas, como la de Güi Güi. La que detallaremos en estas líneas no destaca por su fina arena, pero sus restantes encantos no desmerecen la oferta de esta zona y, además, resulta bastante particular, ya que permite llegar con el vehículo hasta sus considerables dimensiones y su callao salpicado por un Atlántico que, aunque siempre con la cautela que recomendamos en cada reportaje, suele ofrecer muchos días un mar tranquilo y, por tanto, baños relajantes y aliviadores tras el considerable recorrido.

-

***Suele ofrecer muchos días
un mar tranquilo y, por tanto,
baños relajantes y aliviadores
tras el considerable recorrido***

-

El nombre popular de la cala resulta difícil de olvidar (playa del Asno), aunque también se le conoce por playa de Tasartico (en la parte izquierda) y Descojonado (a la derecha). Se accede a ella por una vía de tierra que sigue todo el cauce del barranco de Tasartico y pertenece al siempre sorprendente y lleno de contrastes municipio de San Nicolás de Tolentino, conocido popularmente como La Aldea.

Para llegar a esta playa, generalmente sin mucha gente, debemos alcanzar la carretera GC-200, bien bajando desde La Aldea, subiendo desde Mogán o enlazando por las vías del centro de la Isla GC-210 o GC-605. Si lo hacemos desde el casco de San Nicolás de Tolentino, pasaremos pronto por zonas como El

Hoyo y acabaremos encontrándonos con el espectacular mirador de Tasartico en la propia GC-200. Aquí deberemos girar a la derecha y bajar por la GC-204, que nos llevará, primero, al pequeño pueblo de Casas Blancas y, luego, al de Tasartico.

En caso de venir desde el Sur, desde el casco de Mogán, pasaremos por zonas como Los Almacigos o Veneguera, veremos desde arriba enclaves como Tasarte y acabaremos en el mismo enlace del mirador de Tasartico, por lo que deberemos girar a la izquierda y bajar por esa GC-204. Ya en Tasartico, nos resultará relativamente fácil (con un mapa, GPS, deducción lógica y de orientación o simplemente preguntando) llegar hasta el cauce del barranco y la vía de tierra que lleva a la playa.

Lo bueno de esta bajada es que, en realidad, nos da la sensación de auténtica excursión y aumenta así las ganas del chapuzón en la cala, por mucho callao o piedra pequeña que nos topemos al alcanzar el destino. Numerosas fincas, pequeños terrenos cultivados y otros baldíos, así como invernaderos de diversas dimensiones, nos dejarán claro que buena parte de los propietarios de estas tierras se las curran de verdad en una zona, generalmente, marcada por el secano y el sol, aunque con valles y rincones de gran belleza y casi más bien dignos del término *oasis*.

El recorrido no es precisamente corto, si bien dependerá de lo rápido que se baje. Eso sí, por la tierra de la pista, por el polvo que se levanta, por los pequeños baches que forma el viento y que tan molestos son, no conviene ir muy rápido salvo que se disponga de un 4x4, pues la vía es ideal para esos vehículos. No obstante, recuerde que siempre habrá alguien que pueda subir o que vaya detrás y al que no le gustará toparse con su huella en forma de polvo, aparte de que la ero-



sión que se crea es considerable. Tras 10, 15 o 20 minutos (depende de cada cual), llegaremos a la playa, pasando muy poco antes por el camping de Tasartico. Aparcar resultará relativamente fácil, pues hay varios sitios (no marcados), salvo que la casualidad multiplique en exceso a los visitantes de ese día.

Como comprobaremos pronto, la playa es de callaos, pero de grandes dimensiones. Con mar en buen estado y bajamar, puede que nos topemos con alguna zona con grava más pequeña o, incluso, algo de arena, pero aquí no engañamos: es de callaos y bañarse no resulta muy fácil al tener que caminar por las piedras. Sin embargo, una vez que se alcanza el agua, el chapuzón se convierte en un verdadero regalo.

-

La roca rojiza de las montañas y el acantilado le dan un toque característico a esta cala que se repite en otras de la zona

-

A la izquierda, el acantilado se acerca mucho más al Atlántico y, tras una barrera natural de roca, la playa se extiende mucho más, aunque la zona más usada es la situada enfrente de la vía y de los aparcamientos.

La roca rojiza de las montañas y el acantilado le dan un toque característico a esta cala que se repite en otras de la zona, con largos cauces de barrancos, como la de Tasarte o Veneguera, si bien hay otras a las que solo se accede caminando o por mar, como la de Güi Güi. Un conjunto de playas que forman parte de esa selecta y salvaje lista de este trozo de Gran Canaria, muy apreciado por los que buscan otra cosa.

Ubicación: en el sur de Gran Canaria, en el cauce del barranco de Tasartico, en el municipio de San Nicolás de Tolentino (o La Aldea).

Socorristas: no.

Playa surfista: no habitualmente.

Restaurantes: no.

Baños: no.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: no.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: taxis y guaguas hasta Tasartico o cerca.

Perros: sí.

Curiosidades: el hecho de ser una playa de callaos defrauda a muchos turistas que hacen el largo recorrido hasta ella. Si el mar, encima, no facilita los baños por tanta roca de diverso tamaño, la sensación de tiempo perdido aumenta, pero no para los que, avisados, saben con qué se toparán y, por tanto, disfrutan más de la excursión en su conjunto.



Por cada
30€ de compra
¡ABRE Y GANA!

Aniversario HiperDino ¡súmate!

+ de
120.000
premios

300
compras de
500€

...además **5 SORTEOS**
cada semana

Del 25/09 al 6/10

Experiencias únicas

Del 7/10 al 13/10

Airpods + Apple Watches

Del 14/10 al 20/10

Repostaje GRATIS en BP
durante un 1 año

Del 21/10 al 27/10

Cheques solidarios

+

y **SORTEO FINAL** de un **crucero**
para **4 personas**

Del 25 de septiembre al 24 de octubre de 2019

+info: www.aniversariohiperdino.com

Por Ángeles Arencibia

SURF 'AFTERWORK'

Las Palmas de Gran Canaria presume de su título de *surf city*, de sus olas, de su clima y de la distancia, o más bien, de la no distancia. Más de 30 *spots* se distribuyen a lo largo del litoral de la ciudad y están tan a mano que aquí es posible coger olas como quien va al gimnasio al salir de trabajar.

El surf llegó a Las Canteras –la playa principal y esencial de Las Palmas de Gran Canaria– con el aluvión de novedades de los sesenta. Entonces unos *quiris* (extranjeros) –explica Tino Armas, de www.miplayadelascanteras.com– plantaron la semilla de un deporte que hoy impregna la ciudad. Vino de fuera y se aclimató. Aquí el neopreno es el “chaque” por *jacket*; la cera que se pone a la tabla es el “guas” por *wax*; y la maniobra *cutback*, “el cambao”.

-

Hay surfers y surferas en el agua, también descalzos por el paseo de Las Canteras, en bici o en guagua

-

Hay surfers y surferas en el agua, también descalzos por el paseo de Las Canteras, en bici o en guagua. Se les reconoce por la tabla que llevan amorosamente, el moreno, el pelo decolorado por el sol y ese aire entre místico y despreocupado de quien se sabe tribu aparte.

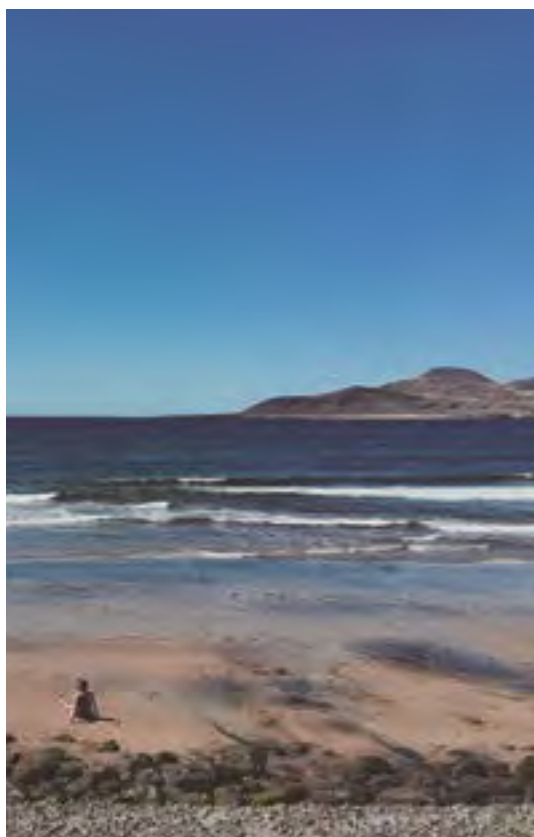
Juan Carlos García *el Inglés* pertenece a la segunda hornada de surfers canarios. Empezó con “una tablita de madera a los siete años” y hoy, a los 59,

mantiene la misma pasión. Conoce los siete mares y sus olas, y desde la experiencia afirma: “Esta ciudad tiene un encanto que no tienen otras: la playa está pegada y esto es un privilegio”. En otros sitios es impensable por las distancias, señala, pero aquí es normal madrugar para surfear antes del trabajo y volver al mar al terminar la jornada.

Algo así como el *afterwork* de los bares, pero con olas. Las Palmas de Gran Canaria –*surf city* desde 2013– dispone de más de 30 *spots* (incluida la famosa ola de El Confital) y siete escuelas, entre otros servicios, amén de un clima que no sabe de frío.

De aquí es Luis Díaz, que en 2016 dio el pisanazo al convertirse en el primer español en ganar el Vans Open of Surfing Junior de EE. UU. y ahora compite en el circuito mundial. Y la jovencísima Lucía Machado, una figura que destaca en el panorama nacional. En diciembre la ciudad acoge el Open LPA Surf City, última competición del circuito español.

Pero el surf es mucho más que un deporte: es una forma de vida, una sensación espiritual, algo parecido al yoga o, en palabras de una joven surfera, nada más que pura desconexión.



ROYAL HIDEAWAY CORALES RESORT: EL VERDADERO 'EXPERIENCE DESIGN HOTEL' ESTÁ EN TENERIFE



Con el mar como telón de fondo, un diseño vanguardista con forma de barco e inspirado en los corales que rodean la Isla, se levanta uno de los últimos establecimientos de Barceló Hotel Group, inaugurado hace apenas un año y firmado por el reconocido arquitecto tinerfeño Leonardo Omar.

En plena Costa Adeje, en el sur de Tenerife, conviven en un mismo resort dos ambientes muy distintos: Royal Hideaway Corales Beach, un concepto *adults only* donde los huéspedes podrán alojarse en impresionantes *suites* con vistas al océano y disfrutar de las numerosas instalaciones, como piscinas propias, incluyendo una *infinity pool* en el *rooftop* con vistas a La Gomera, restaurantes, bares, zona *wellness* y el programa de actividades de fitness *child*

free, y por otro lado, Royal Hideaway Corales Suites para aquellos que busquen un destino en familia con apartamentos, villas y *penthouses* con piscina y vistas al Atlántico. Además, el hotel plantea su oferta de experiencias siguiendo siempre la máxima de la exclusividad y lo auténtico como el *Chef in room* o el *Floating massage*, acompañados además de una sesión de *mindfulness* o, para los más aventureros, el *Tailored Luxury Flight* y la *Inmersión en El Hierro*.

Maresía: gastronomía de altura

Maresía es el espacio gastronómico por excelencia. Asesorado por los hermanos Padrón, poseedores de una estrella Michelin y dos soles Repsol en su restaurante El Rincón de Juan Carlos, ofertan todo un culto a la gastronomía: de día con *Maresía The Roof* hasta el atardecer, y por la noche con *Maresía The Restaurant*, ambas propuestas cimentadas en la defensa del producto de kilómetro cero y la estética vanguardista con ingredientes que conservan todas sus propiedades nutricionales y mantienen toda la pureza del sabor.



San Hô: una cocina 'nikkei' de vanguardia

Considerado como el nuevo punto de referencia de la cocina fusión en Tenerife, es una vanguardista propuesta que lleva el mestizaje de las culturas japonesa y peruana a las cocinas de este complejo en un ambiente estéticamente marino y con una combinación de sabores que hará una completa experiencia llena de sensaciones. Un concepto de alta cocina capitaneado por Jaime Palmar, chef en cuya trayectoria aparecen reconocidos restaurantes como Sensu, Kazan, Naiko o Kabuki.



Il Bocconcino di Olivia: un recorrido de sensaciones internacionales

Bajo la dirección de reconocido chef Niki Pavanelli encontramos Il Bocconcino di Olivia, un espacio que fusiona a la perfección la gastronomía italo-mediterránea con productos de kilómetro cero. La autenticidad y la suprema calidad de sus creaciones son los pilares fundamentales de su cocina, que le hacen recorrer todos los rincones de Italia en busca de los mejores ingredientes, texturas y sabores: desde el queso Parmigiano Reggiano D.O.P. hasta las pizzas inspiradas en el tradicional horno italiano de leña.



APARTAMENTOS LA CASA VERDE EN EL PUERTO DE LA CRUZ



Disfrute de una estancia única en los apartamentos La Casa Verde, en Tenerife. Alojamientos amplios, con un diseño muy cuidado y vistas excepcionales de la Isla, ideales tanto para viajes de trabajo como para estancias de ocio y de fin de semana. Le esperamos en www.apartamentoslacasaverde.com.

PUERTO CALERO INSTALA UNA DE LAS MAYORES PLAYAS ARTIFICIALES DE CANARIAS



Puerto Calero instaló el pasado mes de septiembre una de las mayores playas artificiales de Canarias para la celebración de varios eventos. Entre el 7 y el 15 de septiembre, tanto residentes como visitantes de la Isla disfrutaron de varios actos culturales y de ocio gracias a un nuevo concepto de ocio, deporte y educación medioambiental, único en Canarias, que aúna entretenimiento, solidaridad y formación, informa *Lancelot Digital*.

*Fantasia Bahia Principe ******
Tenerife
Golf del Sur - Tenerife

DESCUENTOS ESPECIALES
para residentes



Descubre Bahia Principe Hotels & Resort

Ven a vernos a cualquiera de nuestros 4 hoteles Todo Incluido en Puerto de la Cruz. Costa Adeje y Golf del Sur. Dejate envolver por un lugar único lleno de comodidades y servicios de calidad.

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 Bahia Principe *****
Tenerife
Costa Adeje - Tenerife



*Sunlight Bahia Principe *****
Costa Adeje
Costa Adeje - Tenerife



*Sunlight Bahia Principe *****
San Felipe
Puerto de la Cruz - Tenerife

HOLIDAYWORLD MASPALOMAS, EL CENTRO DE OCIO MÁS COMPLETO DE CANARIAS



Durante décadas el Holidayworld Maspalomas fue un referente de diversión y entretenimiento, un parque de atracciones que muchos recordarán con cariño.

El pasado agosto volvió a abrir sus puertas para convertirse en el centro de ocio más completo de Canarias, con una estética *vintage* inspirada en los parques de los años 50 y la incorporación de grandes novedades. Algunas de las atracciones más representativas, como la noria, se mantienen, y se incorporan otras como la montaña rusa, sumando más de 25 opciones para adultos y niños. Destaca la transformación del *swing bowling* de 16 pistas profesiona-

les y la inauguración de cuatro *escape rooms* y cuatro salas de karaoke tematizadas. Otra de las sorpresas la aporta el *sport bar* The Harrow, punto de encuentro para deportistas y aficionados, y el NOMAD Gastro Market, donde conviven 14 conceptos gastronómicos, así como vinoteca, cervecería y coctelería al más puro *street style*. El Holidayworld se reinventa para hacerles vivir una experiencia inolvidable en un espacio moderno, acogedor y dinámico.



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

CAMINANDO HACIA EL BIENESTAR

La salud mental es un asunto muchas veces desatendido y que, sin embargo, repercute de forma directa en nuestro día a día. Tener una buena salud mental requiere saber cultivarla, lo que nos permitirá obtener un mayor bienestar en nuestra vida. Cinco son los pasos que han demostrado ayudar a generar bienestar y salud, ¿quieres descubrirlos?

Este mes se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, un aspecto muchas veces infravalorado y que repercute directamente en nuestra vida. Pero ¿de qué se trata? La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es

capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Centrándonos en la palabra, la entendemos como la capacidad de sentirse bien y funcionar bien en la vida. Según Felicia Huppert, profesora de psicología de la Universidad de Cambridge, los atributos clave para el bienestar se encuentran en experimentar relaciones positivas, presentar cierto control sobre nuestra propia vida y encontrarle un sentido.

Los estudios científicos evidencian cómo las personas con un alto bienestar presentan un buen funcionamiento en la vida mientras que un bajo bienestar es asociado a una peor respuesta a los retos cotidianos, así como una peor percepción de su calidad de vida y de salud. Dentro de esta línea nos encontramos en la página web del Servicio de Salud Público Británico una información sobre un estudio que realizó New Economics Foundation en 2008 a petición del Gobierno de este país sobre posibles acciones para mejorar el bienestar personal (www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing).

-

Existen cinco claves con las que las personas pueden alcanzar el bienestar: conectar, mantenerse activo, prestar atención, seguir aprendiendo y dar

-

Podemos destacar que dentro de las conclusiones de dicho proyecto se obtuvieron cinco claves con las que las personas pueden alcanzar el bienestar: conectar, mantenerse activo, prestar atención, seguir aprendiendo y dar. Al hablar de conectar nos referimos a la capacidad de mantener relaciones cercanas que puedan suponer apoyo, motivación y sentido para la vida. Lejos de los perfiles de redes sociales multitudinarias, lo que nos dice este aspecto es la necesidad de poder compartir de manera real y cercana con personas saludables que nos aporten. Es decir, no es cuestión de cantidad sino de calidad.

El segundo aspecto, mantenerse activo, se debe llevar a cabo a través de la práctica de alguna actividad física que

nos guste y motive, lo que nos permitirá mejorar nuestro estado de salud físico y prevenir así enfermedades no transmisibles y alcanzar un buen nivel de bienestar mental. En lo que respecta a prestar atención, más allá del concepto de atención plena o *mindfulness*, tan beneficioso y difundido en los últimos años, se indica la necesidad de tener curiosidad, de saborear la experiencia que acontece en cada momento sin dejarnos absorber por las distracciones y el bombardeo interno y externo de información, que nos hacen dejar de apreciar la belleza que nos regala cada instante.

No es obligatorio hacer nuevas cosas, sino aprender a mirar con nuevos ojos las que ya tenemos: aprender a vivir el momento presente, lejos de las distracciones habituales que nos hacen estar en todos los sitios menos en el que estamos. Además, resulta importante seguir aprendiendo, intentar hacer cosas nuevas; buscar retos y metas es una forma de mantenerse motivado y con optimismo, lo que hace que nuestra vida cobre más sentido y energía.

Por último, *dar*, una palabra que cuando se practica llena más al que lo hace que al que recibe. Prueba de ello son las experiencias de voluntariado y cooperación, donde las personas que experimentan esas vivencias siempre acaban diciendo que ellos son los máximos beneficiarios de esas acciones. No hay nada más gratificante que dar desde el corazón, sin la necesidad de recibir y pudiendo sentir el bienestar de poder ayudar al otro. Y estos son los cinco pasos que cada persona puede cultivar para avanzar hacia el bienestar. No consiste en cambiar de repente todo pero sí ir empezando a incorporar nuevos hábitos. Cada uno a su ritmo.

¿Te atreves a caminar?

Clínica dental Caballero de Rodas

Referente internacional en implantología y cirugía oral

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

#SomosCaballeroDeRodas

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 cirugías 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.clinicacaballeroderodas.com

ALIMENTACIÓN PARA LA BELLEZA

Los tratamientos médico-estéticos son excelentes aliados de la belleza, pero si realmente queremos reflejar nuestra mejor versión, tenemos que empezar por cuidarnos desde dentro.

Por eso, el doctor Antonio García se ha volcado en incorporar a Clínica Salud Estética a una profesional de la nutrición altamente especializada: Paula Arístegui, bióloga sanitaria y dietista-nutricionista. Su campo es la nutrición clínica y antienvjecimiento. Ha introducido los test genéticos para CSE. Además, asesora los protocolos corporales de reducción de volumen, mejora de la composición corporal y control de peso.

Clínica Salud Estética
T. 922 245 297
nutricionista@saludestetica.com



MEDITEKNIA

CLÍNICA DE TRASPLANTE CAPILAR

Consejos:

ANTES DE HACERSE UN TRASPLANTE CAPILAR:

1. **Investigue si es un médico quien hace el trasplante:** en muchas clínicas "low cost" esto no es lo habitual.
2. **Investigue las credenciales del médico:** su **experiencia**, su **prestigio** internacional y su **reputación** serán su mejor **garantía**.
3. **Evite riesgos:** los resultados, para bien o para mal, son para toda la vida.



Cabeza afeitada antes del trasplante.



Misma cabeza 1 año después del trasplante.



SOLICITE VALORACIÓN MÉDICA

Dr. Jiménez Acosta, cirujano de trasplante con 25 años de experiencia. Vicepresidente mundial de la Sociedad de Trasplante Capilar (SHTS)

UN TERCIO DE LA POBLACIÓN DIABÉTICA ACABARÁ PADECIENDO UNA RETINOPATÍA DIABÉTICA

Según las estadísticas manejadas por Hospiten, un tercio de la población diabética acabará padeciendo algún grado de retinopatía diabética. Esta enfermedad se produce a causa de niveles altos de azúcar en la sangre que generan un daño a los vasos sanguíneos en la retina y pueden provocar la pérdida de la visión.

La especialista en Retina y Vítreo y jefa de la Unidad de Retina de Hospiten Rambla, Alicia Pareja Ríos, señala que “hay personas con diabetes que pueden tener retinopatía diabética y no saberlo, ya que generalmente no presenta síntomas en sus etapas tempranas”. A medida que la enfermedad avanza es posible notar síntomas como un mayor número de moscas volantes, visión borrosa, áreas en blanco u oscuras en el campo de visión, visión nocturna deficiente o notar que los colores se ven atenuados o apagados.

Pareja asegura que hay dos grados de afectación: por un lado, la retinopatía diabética no proliferativa (RDNP), que a su vez puede ser leve, moderada o severa, y, por otro, la retinopatía diabética proliferativa (RDP), que es el grado más avanzado y la causa más frecuente de ceguera en los pacientes de los 20 a los 65 años. Para reducir las posibilidades de padecer este tipo de afectaciones oculares, la doctora recomienda,



Doctora Alicia Pareja Ríos.

además de una revisión oftalmológica, “mejorar el control metabólico, es decir, las cifras de glucemia, y mejorar también la tensión arterial, evitar la obesidad y el sedentarismo”. “La diabetes es la pandemia de nuestro siglo, tenemos que volver a hábitos alimenticios sanos, a la dieta mediterránea, en definitiva”, recomienda la especialista Alicia Pareja.

AVANCES MÉDICOS. NO AL BISTURÍ, NO A LA ANESTESIA GENERAL

La medicina del futuro: con resultados quirúrgicos sin cicatrices, sin dolor postoperatorio y la reincorporación laboral al día siguiente. La alternativa definitiva a la liposucción y a la cirugía. Thermi-body thigh, el procedimiento médico que consigue una contracción tridimensional de la dermis, el tejido conectivo

subcutáneo y el tejido graso profundo, mediante una lipólisis interna, externa y superior. Solución en la remodelación facial y corporal mínimamente invasiva. En IOM centro médico MILENIUM el futuro es presente. Thermi-body thigh, con anestesia local. Una única sesión. Tratamiento seguro y eficaz que ofrece a los pacientes cambios estéticos significativos sin necesidad de cirugía. Grasa localizada-flacidez. La valoración médica previa es imprescindible.

IOM centro médico MILENIUM, líder en tratamientos vanguardistas. Información en una primera consulta de valoración gratuita.



Tenerife: T. 922 285 056
Gran Canaria: T. 928 847 851
www.iomilenium.com

ELIPSE, LA CÁPSULA: PÉRDIDA DE HASTA 30 KG Y CUATRO TALLAS

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, a partir de 16 años permite una pérdida de hasta 30 kilogramos y cuatro tallas 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 congratula 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



Un nuevo concepto
de Fisioterapia en
Canarias.



CRI CENTRO DE
REHABILITACIÓN
INTEGRAL
spine school
Tenerife Rambla

www.cri-tenerife.com



Por Eduardo Cabrera

PROTEA, DESDE LA PALMA A MEDIO MUNDO

La protea es una flor ornamental muy codiciada por hoteles y restaurantes para la decoración de interiores. La razón es su larga durabilidad una vez cortada, que puede superar el mes. La Palma se ha colocado, en los últimos años, como el principal productor de esta flor en el hemisferio norte. Pero ¿cuáles son las claves del éxito?

Se trata de una flor originaria de Sudáfrica y Australia. En concreto es Sudáfrica el primer productor mundial. En el hemisferio sur se corta en los meses de verano, por lo que el mercado queda sin suministro durante el invierno. Y es precisamente entre los meses de diciembre y mayo cuando el hemisferio norte se convierte en la alternativa para el suministro internacional. Ese hueco lo ha aprovechado La Palma, que se ha convertido en el principal productor de esta flor durante esta época del año. En la Isla existe una única cooperativa, Proteas La Palma. Esto supone una ausencia de competencia interior, lo que garantiza un

precio máximo a los agricultores antes de salir al mercado. “Nos da poder de negociación ante el cliente”, explica Francisco Molina, gerente de la cooperativa. Según los datos de la última asamblea general del colectivo, celebrada en el mes de julio de 2017, la primera cosecha se recogió en La Palma en el año 2000, tras los dos años necesarios desde la siembra de la planta para que comience a producir flores. Entonces se recogieron cincuenta mil tallos. En 2016 la producción alcanzó el millón y medio de tallos y las expectativas son superar los dos millones en los próximos años. “No hemos tocado techo”, asegura Molina.

Existen distintas variedades de protea, que se cultivan en función de la zona. Dieciséis variedades dentro del grupo de *Leucospermum*, seis variedades del grupo *Protea*, cuatro del grupo *Leucadendron* y tres de *Bouquets*. La Palma dispone de una variedad de microclimas que la convierten en un continente a escala.

Con 700 kilómetros cuadrados, las principales zonas de producción son Barlovento, Villa de Mazo, Breña Alta, Garafía y El Paso. En función de cada una de ellas y de la demanda del mercado es la propia cooperativa la que determina la variedad a cultivar por cada agricultor.

-

En 2000 se recogieron cincuenta mil tallos. En 2016 la producción alcanzó el millón y medio y las expectativas son superar los dos millones en los próximos años

-

Como un reloj suizo

Todo está estudiado hasta el más mínimo detalle. Hasta hace unos años Holanda era receptor de casi la totalidad de la producción de proteas, una situación que ha ido cambiando a lo largo de los años, en los que se han sumado otros destinos por todo el mundo.

Holanda sigue siendo hoy el principal cliente, ya que es el centro neurálgico de la distribución mundial de flores, pero desde La Palma se ha venido haciendo un meticuloso trabajo de estudio, incluyendo las conexiones aéreas, para abrir otros mercados. Todas las flores son distribuidas por avión. Una conexión diaria entre La Palma y Madrid y conexiones también diarias entre Madrid y Miami han logrado abrir mercado en Estados

Unidos. En el año 2017 se sumó China y ya a principios de 2018 Japón comenzó también a recibir proteas de La Palma. En la actualidad se estudian otros países que se han mostrado interesados, como Vietnam o Corea. El estudio y el rigor con el que se trabaja permiten elaborar un plan que garantiza que la flor esté en destino tres días después de haber sido cortada por el agricultor.

Es la cooperativa la que informa al agricultor de la conveniencia o no de cortar. Este transporta los tallos hasta la Central Hortofrutícola, una infraestructura del Cabildo Insular ubicada en Breña Alta y donde la cooperativa tiene sus instalaciones.

Es allí donde el personal selecciona y calibra cada flor. Una a una, son analizadas en función de la longitud del tallo y el estado de la flor, un trabajo que se realiza a mano por un personal formado expresamente para esta labor. Desde allí son introducidas en cajas y enviadas directamente al aeropuerto para iniciar un viaje que las llevará a diferentes lugares del planeta.

¿Qué se necesita para cultivar protea?
Es un cultivo diferente al resto. Requiere suelos pobres, no muy fertilizados. Lo ideal es que hayan permanecido largo tiempo sin cultivar, con poco fósforo, bajo en nitrógeno y que no cuente con frutas cerca, a lo que hay que añadir que se trata de un cultivo que se da a partir de los 700 metros de altitud.

La Cooperativa Proteas La Palma inició su andadura con siete agricultores en el año 1998. Hoy son 76 socios y se siguen probando nuevas variedades para conocer su capacidad de producción en la Isla. La protea es una flor poco conocida incluso en La Palma, que ha conquistado el mercado mundial.

Por si vivir en Canarias no fuera suficiente premio...

Descuentos especiales para
residentes Canarios en los
Paradores de las islas.

Alojamiento,
desayuno y menú

20% dto.

para estancia mínima
en alojamiento y
desayuno



Parador de La Palma
Desde 46€/por persona

LAS CAÑADAS DEL TEIDE

Desde 51€/por persona



LA GOMERA

Desde 55€/por persona



CRUZ DE TEJEDA

Desde 51€/por persona



EL HIERRO

Desde 50€/por persona



DISFRUTA DE LOS 5 PARADORES CANARIOS

¿Resides en Canarias y buscas un lugar en el que disfrutar de tus vacaciones en las islas? Ahora hay una tarifa especial para ti. Ya puedes conseguir un 20% de descuento en alojamiento, desayuno y menú. Disfruta de los destinos increíbles que tienes a tu disposición sin largos viajes.



Por Ibón S. Rosales @IbonSrosales
Fotografías por Alexis W

DON PATRICIO, DE EL HIERRO AL CIELO

El sol cae en el charco de los Chochos. “Antiguamente las mujeres acudían hasta allí a pelar chochos”, comenta Patricio Martín, más conocido como Don Patricio, artista natural de El Hierro. La Caleta es su lugar preferido, desde la playa hasta la plaza, pasando por “el poli”, donde revive ese sentir Locoplaya que siempre le acompaña. Fue en La Caleta donde vivió la primera vez de todas esas cosas que no se olvidan.

“Mi primer beso, mi primer gol o mi primera caída”, cuenta.

¿Tú también pasaste el verano *Contando lunares*? Si no es así, no pasa nada, el videoclip de Don Patricio y Cruz Cafuné sigue en Youtube. Y vale la pena. Como mucho de lo que hacen los chiquillos de Locoplaya. Canarias es tierra de artistas. Conocemos algunas curiosidades de Patricio Martín Díaz, cantante herreño y miembro del grupo Locoplaya junto con Bejo, Uge y El Pekas. Por ejemplo, ¿cómo es vivir en El Hierro? El cantante no ha necesitado sacarse el carnet de conducir.

“Es una isla bastante tranquilita, conoces a todo el mundo, tienes amigos en todos los pueblos”, explica. “Algo destacable que te puedo decir es que toda mi vida me he movido haciendo autoestop”, cuenta. Y es que el coche que pasa le lleva. En El Hierro no hay delincuencia y los niños están en la calle “hasta la hora que sea”. “Es la acogida de la gente, el cariño y todo”, describe este joven de 26 años. En la séptima isla de Canarias vive un 0,5% de la po-

blación total y es donde hasta los 18 años Patricio vivió y creció. “Desde chiquitito empecé a hacer música con los ordenadores y a grabar mis propios temas”, dice del proceso de producción musical, del que siempre se ha encargado en su totalidad. “El disco que he sacado es autoeditado”; alude a su trabajo en solitario *La dura vida del joven rapero* (2019).

Justo en La Caleta, donde se crio, surge Locoplaya, el grupo al que pertenece y lleva por bandera junto con los tinerfeños Bejo y Uge, y es allí donde se desarrollan muchos de sus videoclips. Siempre coincidiendo con el verano. “Nos conocemos de pasar las vacaciones juntos, por eso Locoplaya es música de verano. Toda nuestra infancia y nuestra película era vernos en verano. Hasta que ya hemos sido mayores y nos hemos mudado a la misma ciudad”, comenta el artista sobre Madrid, donde reside desde hace más de un año.

La Caleta es sin duda su lugar preferido de El Hierro. La playa, la plaza y hasta en el charco de los Chochos. “Se le llama así porque las mujeres iban allí a pelar chochos”, comenta. Allí está cada uno de los rincones donde vivió, dice, “la primera vez” de muchas cosas. “Cuando éramos pequeños era en la plaza donde nos juntábamos todos los niños hasta que se encendían las luces. Nos pasábamos allí todo el verano, tengo muchos recuerdos”, relata el cantante. “Tengo muchos recuerdos de toda mi infancia y de toda mi vida: mi primer beso, mi primera caída, mi primer gol. Todo”.

-

“En el rap la letra es lo principal, que suene bien y tenga ritmo, pero que te cuente algo”

-

Don Patricio hace música para encontrarse a sí mismo e intentar explicar lo que siente. Escribe sobre lo cotidiano, sobre las cosas que le ocurren. “Estoy trabado por algo y tengo que hacer una canción para ayudarme”, describe. “La escucho, me encuentro y me ayudo”, asegura. “Me siento mejor conmigo mismo cuando les pongo letra a los sentimientos. La hago para mí”, relata Martín Díaz, que estudió Comunicación Audiovisual y Producción Musical en Salamanca. “Y si luego le gusta a la gente, pues mejor que mejor”, añade.

El cantante, con origen en el rap, da mucha importancia a las letras y ha logrado embaucar a miles de personas con su ritmo y estilo. “Tiene que ser pegadiza para que al día siguiente me guste también. Y dentro de un año. Y que me guste tararearla y ponerla para limpiar la casa con ella de fondo”, sigue explicando sobre su propio proceso creativo. “En el rap la letra es lo princi-



pal, que suene bien y tenga ritmo, pero que te cuente algo”, dice el artista, cuya música mezcla rap, trap y reguetón, entre otros estilos. “Si de repente pasas al gran público y te escucha más gente pues ya no lo llamas rap y lo llamas música comercial, porque ya no te escuchan cuatro sino cuatro mil”, responde airoso sobre el éxito de sus canciones.

Su nuevo disco empieza a rodar con más de diez canciones inéditas que va a ir sacando poco a poco y para las que tendrá vídeos del nivel al que nos tiene acostumbrados: muy alto. El último de Locoplaya, que sacó el pasado mes de agosto, *Esa carita que me llevas*, precisamente baña la ciudad de Madrid de mar y olas canarias.

Su proyecto a corto plazo es preparar un nuevo directo para 2020, después de haber cerrado unos meses con “una barbaridad de conciertos”. El joven herreño asegura que “lo mejor de Don Patricio aún está por llegar”.

Disfruta de un consumo responsable. 37,5°



JUANMI MÁRQUEZ
FOTÓGRAFO CANARIO.
PREMIO NACIONAL DE
FOTOGRAFÍA 2018 LUX Y
TOKYO INTERNATIONAL
FOTO AWARDS 2018.

SI SOMOS CAPACES DE CONQUISTAR
EL PAÍS DEL SOL NACIENTE
SOMOS CAPACES DE TODO

 **AREHUCAS®**



LOUISIANA

Por Jesús Villanueva Jiménez
Ilustración por Tom Eigenhufe

LA HUELLA ISLEÑA EN LA LUISIANA

Desde la toldilla del navío *San Ignacio de Loyola*, fondeado en la rada de Santa Cruz de Tenerife, a media mañana, su capitán, don Félix de la Cruz, observa el comienzo del embarque de los 115 reclutas y sus familias, que suman 426 isleños, entre los que se encuentran 37 niños de pecho, todos a cargo del oficial Martín Palao. El buque zarpará ese atardecer del jueves 29 de octubre del año de Nuestro Señor de 1778, con destino a Nueva Orleans, en la Luisiana (cuyo gobernador es el coronel Bernardo de Gálvez), provincia perteneciente a la Capitanía General de Cuba, en el Virreinato de la Nueva España. Por orden de S.M. Carlos III, desde Canarias partirían varias expediciones de isleños hacia aquellas tierras al norte de las Indias Occidentales, con el fin de ser pobladas, y en ellas se ganarían la vida sus nuevos habitantes.

De la Cruz examina la lista de reclutas (que reforzarían la guarnición militar) y sus familiares. El contraamaestre da cuentas al capitán de la carga ya efectuada, que comenzó dos días atrás, de cien quintales de pan bizcocho, las partidas de gofio, papas, semillas para la siembra, pescado y carne salados y setenta pipas de agua; más ocho carneros, veinte machos cabríos castrados, seis cochinos y diez docenas de gallinas. Algún incidente causó un gorrino que saltó del bote al agua, y gran esfuerzo tuvieron que hacer los marineros para regresarlo a la embarcación. Ahora, el capitán observa a través del catalejo a las familias despedirse en el muelle. Hombres y mujeres abrazan a

sus hijos y nietos en la partida, muchos con lágrimas en los ojos, a sabiendas de que no volverán a encontrarse. A la esperanza de una vida mejor la envuelve la incertidumbre de lo que hallarán en aquellas tierras lejanas. Y no es baladí la angustia que a la mayor parte de los que van a partir les supone los, al menos, dos meses de navegación por ese mar inmenso al que llaman Atlántico, bajo cuyo manto azul viven criaturas capaces de engullir una vaca de un solo bocado, y en cuyas aguas se levantan olas por encima de los mástiles de los grandes navíos.

No es la primera expedición de canarios con destino a la Luisiana, esta es la tercera (y la segunda que hará la travesía sin arribar a La Habana, directo a Nueva Orleans), también lo hizo el pasado 20 de octubre el navío *La Victoria* con 292 tinerfeños. Entre 1778 y 1779 zarparían desde Canarias a la Luisiana seis barcos con 2021 isleños de Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y El Hierro.

Al sol lo oculta ya el imponente macizo de Anaga. Sobre la cubierta del barco, de la mejor manera posible, se acomodan algunas familias; otras lo hacen en la bodega, aunque mejor se está al aire libre, oliendo mar y no el tufo del ganado. Algunos niños lloran, otros lo dejan de hacer, amamantados por sus jóvenes madres. El *San Ignacio de Loyola* arribaría a puerto de Nueva Orleans el 9 de enero de 1779, sin que se produjera ningún incidente de relevancia a bordo. Aún hoy, allí queda la huella isleña.



POEMA PARA UNA MAÑANA DE DOMINGO

Llegué hasta aquí
saltándome las normas,
sacando el corazón de la nevera,
jugándome la vida en cada verso
por eso os agradezco la presencia.

Esto va a ser un lapsus de hora y media,
dispararemos nuestra artillería,
apuntaremos hacia cada herida,
pero no son balazos los poemas.

A todos los que vienen engañados,
o acompañando a vuestro chico o chica,
os haremos amena la partida,
e incluso puede que brote una sonrisa.

Hoy es domingo en Tirso de Molina,
le habéis hecho un sold out a la poesía,
sin ocupar portadas, ni revistas,
os vuelvo a agradecer la valentía
y os mando un beso con una caricia.

Algunos se preguntan quiénes somos,
porque ocupamos las listas de ventas,
otros nos critican, nos condenan,
o nos miran por encima del hombro.

A mí no me preocupa, ni me altera,
yo soy feliz viviendo sin trincheras,
y con una sonrisa les respondo:
raperos, cantautores y poetas.

(Del poemario *Compañera galáctica*).

16 FESTIVAL DE MÚSICA VISUAL

LANZAROTE • OCTUBRE 2019

CONCIERTOS

JON BALKE, Warp

Sábado 12 de octubre
Jameos del Agua, 20:30 h
Entradas: 20€

JULIÁN ELVIRA

Jueves 17 de octubre
Cueva de los Verdes, 20:30 h
Entradas: 15€

FALLA ENSEMBLE

Viernes 18 de octubre
Jameos del Agua, 20:30 h
Entradas: 20€

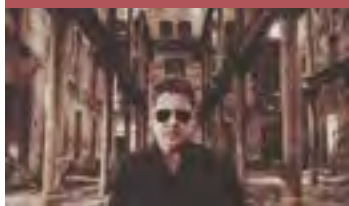
TRONDHEIM VOICES, Rooms & Rituals

Sábado 19 de octubre
Convento de Santo Domingo, 20:30 h
Entradas: 20€

VENTA DE ENTRADAS TICKET SALES www.festivaldemusicavisualdelanzarote.com

Área de Cultura - Cabildo de Lanzarote de 9 a 14 h (Avenida Fred Olsen s/n. Arrecife)

MÚSICA



JOSÉ IGNACIO LAPIDO

EH / Valverde

25 de octubre

El Teatro Asabanos de Valverde acoge el directo de Lapido, cantante, guitarrista, compositor y productor. Creador además de su propia visión del rock, que llega a diluir los límites de estilo para crear su particular e interesante producción musical.

MANUEL CARRASCO

GC / Gran Canaria Arena

18 de octubre

TF / Pabellón Santiago Martín

19 de octubre

El artista onubense regresa al Archipiélago, donde presentará en directo, en La Laguna y en Las Palmas de Gran Canaria, su gira *La cruz del mapa*, un disco que nace de un momento personal tan bueno que inevitablemente acaba con un gran resultado.

ZAHARA

TF / Espacio cultural CajaCanarias

18 de octubre

LP / Teatro Circo de Marte

19 de octubre

Zahara está considerada como uno de las mayores referentes de la música indie en España, con más de 20 años de carrera y cinco discos publicados hasta el momento. La artista presenta en Canarias su último trabajo, *Astronauta*.

FESTIVALES

FESTIVAL INTERNACIONAL DE BLUES DE CORRALEJO

FV / Plaza Patricio Calero

25 y 26 de octubre

Este festival es un evento singular en el panorama cultural de Fuerteventura y de Canarias, que tras doce años se ha consolidado como referente del género. Encabezan el cartel músicos norteamericanos venidos de la cuna del blues como Peaches Staten (Chicago) y la Greg Izor Band (Texas), además de un referente nacional como Jimmy Barnatan & The Cocooners.



XIII FESTIVAL INTERNACIONAL CLOWNBARET

TF, LP, GC, LG

Del 15 al 27 de octubre

Del 15 al 27 de octubre abre el telón de FIC 2019 con una programación fresca y abierta a todos los públicos en la que encontraremos actuaciones en diferentes escenarios de Tenerife, La Palma, Gran Canaria y La Gomera, además de talleres para profesionales e iniciados, visitas a centros de mayores, el programa *Tenerife Payasos en Ruta* o proyecciones cinematográficas.



FESTIVAL CERO

GC / Las Palmas de Gran Canaria

Del 11 al 13 de octubre

Tres días de música al lado del mar con reconocidos grupos del panorama del pop-rock español. En esta edición estarán presentes, entre otros, Siniestro Total, Morgan y Carolina Durante.

16 FESTIVAL DE MÚSICA VISUAL DE LANZAROTE

LZ / Diferentes espacios

Del 12 al 19 de octubre

El Festival de Música Visual de Lanzarote, creado en 1989 a propuesta del artista Ildelfonso Aguilar y bajo el patrocinio del Cabildo de Lanzarote, es un extraordinario evento artístico que se sustenta en la integración de propuestas musicales de vanguardia con diferentes lenguajes artísticos en completa armonía con las especiales características y singularidades de los espacios escénicos naturales de la isla de Lanzarote, como los auditorios de Jameos del Agua y Cueva de los Verdes.

DEPORTES

VI CICLO ISLA DE LA GOMERA

LG / San Sebastián de La Gomera

5 de octubre

Llega otra edición de este evento tan especial en La Gomera. Este año presenta muchas novedades como un maillot conmemorativo de la prueba, así como otras sorpresas.

XX TRAVESÍA INTERNACIONAL LA BOCAINA

LZ / Yaiza

19 de octubre

La Travesía Internacional La Bocaina celebrará su XX edición manteniéndose como uno de los retos más apasionantes que ofrece la isla de Lanzarote. De hecho, y prueba del tirón del evento, en este curso 2019 las plazas se agotaron en menos de dos horas cuando la organización abrió el periodo de inscripción.

TEATRO



SMASHED

LZ / Jameos del Agua

5 y 6 de octubre

Nueve artistas entran en escena haciendo malabares con manzanas. Desfilan, bailan, se intercambian miradas entre chicas y chicos, entre frutos que vuelan por los aires. Pero rápidamente, la elegante coreografía se transforma en relajado, y del sutil humor inglés se pasa a un liberador ejercicio de destrucción.

UN POYO ROJO

LZ / Teatro El Salinero

16 de octubre

TF/ Teatro Guimerá

18 de octubre

Dos hombres y una radio en un vestuario. Se enfrentan, se desafían y se seducen. El Festival CAE, impulsado por la Fundación CajaCanarias y la Caixa, nos invita a este interesante cruce entre danza, deporte y sexualidad de la mano de la compañía argentina Un Poyo Rojo, que mezcla acrobacia y comicidad.

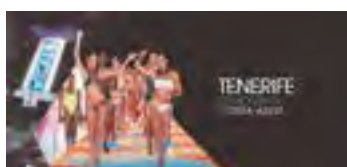
MODA

SWFW GRAN CANARIA MODA CÁLIDA

GC / Expomeloneras

Del 3 al 6 de octubre

Este evento, referente mundial en ropa de baño e íntima, será del 3 a 6 de octubre en Expomeloneras y permitirá conocer las nuevas colecciones de diseñadores consolidados y nuevos talentos.



TENERIFE FASHION BEACH

TF / Costa Adeje

Del 14 al 20 de octubre

Evento que fusiona la moda y el turismo con un planteamiento innovador que es referente en la ropa de baño y que se ha hecho un hueco entre las grandes pasarelas internacionales como escaparate y elemento de promoción de la isla de Tenerife y sus diseñadores.

EXPOSICIONES

ESTAR AQUÍ ES TODO

TF / TEA

Hasta el 20 de octubre

Exposición que descubre las nuevas creaciones de Gonzalo González (Los Realejos, 1950), un artista cuya obra está en su apogeo, en su mejor nivel. La muestra, comisariada por Ramiro Carrillo, recoge las diferentes líneas del trabajo reciente del artista y las presenta de una manera en la que se percibe su coherencia y lo que persigue con su obra.

GASTRONOMÍA

SABOREA ACENTEJO 2019

TF / La Matanza de Acentejo

26 de octubre

Vuelve la muestra gastronómica que potencia la manzana reineta y la castaña de Acentejo. El evento, que continúa con la promoción de la gastronomía y la cultura, incluye en esta edición la sostenibilidad y se implica en la educación.

HUMOR

MIGUEL LAGO PONE ORDEN

TF / Teatro Guimerá

13 de octubre

Miguel Lago lo ha vuelto a hacer. Después de varias temporadas de éxito con *Soy un miserable*, el cómico gallego se sube al escenario con un espectáculo completamente nuevo e inédito en televisión, *Miguel Lago pone orden*. Prepárate, porque, como el propio artista asegura, "si no me denuncian por este monólogo yo ya no sé qué más hacer".



PETITE LORENA

GC / Auditorio Alfredo Kraus

12 de octubre

Tras el estreno en teatros de su espectáculo *Sexo y mentiras de la mujer palmera*, Petite Lorena acerca su humor a la sala Jerónimo Saavedra del Alfredo Kraus. Un encuentro más íntimo si cabe con la actriz y humorista palmera, que es en las distancias cortas donde mejor despliega su arte.

MÚSICA

THE LUMINEERS

Lisboa / Plaza de toros de Campo Pequeno

1 de noviembre

Los estadounidenses responsables del éxito de *Ho Hey* presentan su directo por primera vez en Portugal, prometiendo recordar el tema que ha logrado una increíble aceptación en todo el mundo.

JORGE DREXLER

Lisboa / Teatro Municipal de São Luiz

29 de noviembre

El cantautor uruguayo presenta su actual y más reciente trabajo, *Silente*, en una gira por el país luso.

TEATRO



JIM GAFFIGAN

Lisboa / Capitolio

26 de noviembre

En casi tres décadas de carrera, el comediante, actor, guionista y productor Jim Gaffigan ha sido nominado para cuatro premios Grammy, ganó un Emmy y fue dos veces un éxito de ventas de *The New York Times*. Gaffigan es conocido por su humor único, centrado en la vida familiar y los comentarios más inusuales sobre temas como el matrimonio, la paternidad o la alimentación. *Secrets and Pies* continuará con la tradición del humor de Gaffigan, centrándose en los cinco hijos de la familia, así como su relación privada con su esposa y el productor Jeannie.

FERIAS Y CONGRESOS

WEB SUMMIT LISBOA 2019

Lisboa

Del 4 al 7 de noviembre

Lisboa acoge una nueva edición del Web Summit, que se desarrollará entre los cuatro pabellones de la FIL y el estadio Altice Arena. A este evento de referencia mundial acuden un buen número de empresas para demostrar su capacidad disruptiva, testar nuevos productos, tomar el pulso a la innovación o conseguir financiación en el caso de los miles de *startups* participantes.



AFRICA FASHION & CULTURAL WEEK DAKAR

Dakar

21 de noviembre

La mayor reunión de modelos étnicos de pasarela, diseñadores de moda, artistas, pintores, autores, prensa, compradores, minoristas y profesionales de la moda, que celebran y promueven la cultura local, la diversidad y el orgullo.

SIAB EXPO 2019

Casablanca

Del 13 al 16 de noviembre

La tercera edición de la Exposición Internacional de Alimentos y Bebidas SIAB EXPO 2019 se organizará del 13 al 16 de noviembre de 2019 en la Feria Internacional de Casablanca.

7.ª CONFERENCIA INTERNACIONAL SOBRE TEXTILES INTELIGENTES Y PERSONALIZACIÓN MASIVA MARRAKECH

Marrakech

Del 13 al 15 de noviembre

ITMC es la mayor reunión de investigadores mundiales en los siguientes ámbitos: fabricación avanzada, materiales compuestos conectados, nanotecnología, ropa profesional, textiles inteligentes y funcionales... y muchos más que descubrirá una vez que asista a la conferencia. Para obtener más información sobre el registro y la presentación de resúmenes, visite el sitio web itmc.esith.ac.ma.

DEPORTE

4.º TRAIL SUBIDA A LA SIERRA DE S. MACÁRIO

Lisboa

10 de noviembre

Como ha sucedido en ediciones anteriores, el evento formará parte del XXI Festival de la Castaña y la Miel, en el pueblo de Macieira de Sul (Sur, São Pedro do Sul), muy cerca de S. Macário. Además de disfrutar de los fantásticos senderos y paisajes, puedes vivir esta gran fiesta.

EXENA

LANZAROTE

FESTIVAL
ARTES
ESCÉNICAS



CIRCO-DANZA-TEATRO
5 y 6 OCTUBRE.19

AUDITORIO
JAMEOS DEL AGUA
SMASHED
GANDINI JUGGLING



ESPECTÁCULO MULTIDISCIPLINAR
25 y 26 ENERO. 20

AUDITORIO
JAMEOS DEL AGUA
**ALICIA Y LAS
CIUDADES
INVISIBLES**
ONÍRICA MECÁNICA



ÓPERA
8 y 9 NOVIEMBRE.19

AUDITORIO
CUEVA DE LOS VERDE :
**FAUSTO VS
MEFISTÓFELES**
PANCHO CORUJO



MÚSICA-CABARÉ
15 FEBRERO.20

MUSEO INTERNACIONAL
DE ARTE CONTEMPORÁNEO,
MIAC
A DÚO
HAGIOGRAFÍA



CENA-MÚSICA-DANZA INDIA
30 NOVIEMBRE.19

(A)A MUSEO
L'E' C AMPESINO
BHAKTI
MÓNICA DE LA FUENTE



TEATRO GESTUAL-MÁSCARAS
28 y 29 MARZO.20

AUDITORIO
JAMEOS DEL AGUA
AMOUR
MARIE DE JONGH



FLAMENCO
27 y 28 DICIEMBRE.19

AUDITORIO
CUEVA DE LOS VERDES
FARO
EDUARDO GUERRERO

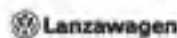


Web
Taquillas CACT
La Casa Amarilla



www.festivalartescenicasslanzarote.com

COLABORAN



COMICIDAD Y ÓPERA ATERRIZAN EN EL FESTIVAL CAE ESTE OCTUBRE



El Festival Canarias Artes Escénicas (CAE), impulsado por la Fundación CajaCanarias y la Caixa, se viste de comicidad, danza y ópera este mes de octubre con las representaciones de las compañías *Un Poyo Rojo* y *The Opera Locos* en diferentes espacios culturales de Fuerteventura, Lanzarote, La Palma y Tenerife.

Dos hombres y una radio en directo. Un vestuario. Alfonso Barón y Luciano Rosso no necesitarán más para explorar los límites del lenguaje contemporáneo por medio de un interesante cruce entre la danza, el deporte y la sexualidad. Su obra *Poyo Rojo* se subirá a los escenarios del Teatro El Salinero, en Lanzarote, y del Teatro Guimerá, en Tenerife, los días 16 y 18 de octubre, respectivamente, en el marco de la segunda edición

del Festival Internacional Canarias Artes Escénicas, promovido por la Fundación CajaCanarias y la Caixa. Asimismo, el 31 de octubre comenzará en el Teatro El Salinero de Lanzarote la gira de los cantantes líricos de *The Opera Locos*, quienes fusionarán los grandes éxitos de la ópera con otros estilos musicales de la forma más original y divertida.

Más información en www.festivalcae.com

EN 2020 TOCA LA BAJADA DE LA VIRGEN DE LAS NIEVES EN LA PALMA

Los palmeros tienen una forma muy singular de medir su vida: contándola de cinco en cinco.

Y es que, cada cinco años, La Palma se pone sus mejores galas para recibir en la capital a su patrona en una multitudinaria y fastuosa celebración: la Bajada de la Virgen de Las Nieves.

Próxima cita, julio de 2020. Comienza el domingo 28 de junio con la tradicional Bajada del Trono, inaugurando así la Semana Chica.



Fotografía por Jose Ayut.

Posteriormente, el lunes 6 de julio, se inicia la Semana Grande, con los principales eventos: la Danza de los Enanos, el

Minué... Finalmente, el 5 de agosto la Virgen, arropada por el fervor de los palmeros, regresa a su morada habitual... hasta 2025.



XIII FESTIVAL INTERNACIONAL CLOWNBARET
TENERIFE · GRAN CANARIA · LA PALMA · LA GOMERA
15/27 OCTUBRE 2019

www.festivalinternacionalclownbaret.com

PATROCINA





Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

¿SIBARITAS VEGANOS Y VEGETARIANOS? ¡EN EFECTO!

El título bien lo hubiera firmado Holmes, dirigido a su estimado Watson. “Cuando el río suena, agua lleva”, reza la expresión popular. Como anillo al dedo para contextualizar el hecho, como seguramente ha quedado constatado en otros reportajes, de que el amplio concepto que abarca la gastronomía saludable llegó para quedarse.

Al abrigo de ese variopinto paraguas nutricional, está claro que las opciones veganas o vegetarianas, con todas sus variantes *flexibles*, suman adeptos. Antes que nada extendamos el tapiz de intenciones. Lo explica Beatriz del Mar (Mitrix), que desde su cafetería de Arrecife de Lanzarote (y sus menús diarios) aclara en qué consiste el veganismo, por ejemplo.

“Lo definiría como una pasión por el producto de cercanía –destaca la cocinera–. Se trata de una manera de vivir, una ética, una forma de afrontar la vida; una ética que no es dietética pura y dura de erradicar de la dieta la carne, pescado, huevos o lácteos: es procurar cerrar el círculo de formar parte del planeta; por cierto, con recursos limitados, finitos...”. “Una realidad en la que si desaparece la especie humana en la Tierra pues no pasa

nada, pero ¿si faltan las abejas? Así que el veganismo es una vía personal y colectiva, en el apartado gastronómico, de ser conscientes de la idoneidad de consumir buenos alimentos y, por ende, los que tenemos más cerca”. No es casualidad que un jefe de cocina como Juan Manuel Bertolín y su equipo se vuelquen, en su feudo de Gran Canaria (hotel Bohemia), en una iniciativa tan audaz como intelectualmente seductora en contenidos y objetivos. Lo hicieron durante la experiencia de su espacio LaBoh precisamente con una muestra impecable (y *gourmet*) basada en el concepto vegano.

Para ello contaron con la sueca Tora, experta en composiciones de la Madre Naturaleza, que desarrolló una secuencia culinaria de propuestas con muy sugerentes matices gustativos.

Explicaba la experta nórdica las singularidades de cada plato, todos ellos con esencias delicadas pero no exentas de rotundidad, caso de la sopa cremosa de guisantes verdes servida con gotas de trufa, hierbas frescas y vino espumoso. Contrastes ácidos y de la leguminosa, potentes. “Erupción volcánica”, como botón de muestra: composición culinaria del queso cremoso vegano aromatizado con tomillo y servido con remolacha marinada y peras, rematado con nueces tostadas. Realmente, en este caso esa remolacha dedicaba una textura aterciopelada y una punta de sabor de un plato cromáticamente de lo más vistoso.

-

La tendencia saludable se está imponiendo y está interesando; ha venido para quedarse

-

La citada Beatriz Mitrix, junto con la portuense Manuela Palminteri, defendían en el stand de Lanzarote, durante el Salón GastroCanarias 2019, estupendas versiones de platos con hechuras veganas, uno de ellos con batatas del jable de Soo, localidad de la Isla de los Volcanes.

El espacio estaba a rebosar. “Por supuesto es indispensable continuidad en la filosofía –afirma Beatriz del Mar–; eso te lo va a ir pidiendo el cuerpo si le das confianza digamos que durante 15 días. ¡Haz la prueba! Verás que a partir de una frontera tu cuerpo te dirá: ‘No te quedes embostado o abollado’. De un restaurante no tienes por qué salir rodando”.

¿Qué podemos decir de la línea dulce? Para defender esta plaza aludo a la experiencia LaBoh. No por sorpresivas, las esferificaciones, chocolate y wasabi –“Flores en la tierra”– se encargaban de

poner los pies en la ídem con una combinación lograda de ambos ingredientes junto con la galleta de avellanas y perlas del propio wasabi. Para despedir la velada, “La tierra”, una bola energética de lima y menta servida con una bebida espumosa de fresa. La principal excusa de la gente para no contemplar la opción de una alimentación vegana es la antropológica preponderancia de la carne en la dieta omnívora. Pero sustituyendo esta por otros ingredientes y condimentándolos adecuadamente podemos conseguir sabores igual de potentes.

Por ejemplo, el tofu es un excelente sustitutivo del pollo, ya que al tener un sabor neutro y suave adquiere el gusto de los condimentos que se le añadan, como, por ejemplo, el curri. También podemos hacer albóndigas o hamburguesas con un ingrediente al alcance de todos y económico como son las lentejas. “Hay que nutrirse bien y no que te *echen de comer*; te pueden sugerir un plato bello, con olor, sabor y colores: es algo intuitivo para que reporte bienestar corporal y mental”, comenta Beatriz Mitrix.

“El cuerpo demanda azúcar, salado, mineral; combustible en definitiva... El cuerpo percibe lo que aportas y siendo vegetariano o vegano te conviertes en un sibarita de la cocina sana. Es tu cuerpo el que finalmente acepta o rechaza determinados nutrientes”, apostilla la cocinera lanzaroteña. La tendencia saludable se está imponiendo y está interesando.

Ha venido para quedarse, pero no solo para las personas que se abracen a la filosofía o modo de vida vegetariana o vegana. Ha sido consecuencia quizá de una insistencia con la cocina basura. La alimentación sirve para nutrirse, para estar vivo con una determinada calidad, y lo habíamos olvidado. Todos estamos en el mismo barco.

FESTIVAL

saborealanzarote
TASTING LANZAROTE



ENOGASTRONÓMICO

TASTING **LANZAROTE** FOOD&WINE **FESTIVAL**

saborealanzarote
TASTING LANZAROTE



23 · 24 NOVIEMBRE

El evento internacional de la cocina del Atlántico Medio



Por Francisco Belín

‘JIAOZI’ DE CANGREJO BLANCO Y CHILI DE PIMIENTAS PALMERAS



Propuesta de la cocinera palmera Mariana Hernández con la que se llevó el Certamen 8 Islas de La Ruta del Gallo 2019. Cocineros-as de las Islas se proponen recetas de alta cocina en formato sencillo para que el lector pueda “atreverse” con ellas en casa.

Chili de pimientas palmeras. En maceración 6 dientes de ajo, 30 ml de vinagre de manzana, pizca de sal fina, dos pimientas palmeras hidratadas sin semillas, pimienta de la puta de la madre, pimienta corazón de paloma; cubrimos con aceite de oliva (5 días). Pasado este tiempo, triturar añadiendo parte del aceite más salsa *kimchee*. **Jiaozi.** Pasta de *gyozas* (tienda asiática). 200 g de carne de cangrejo blanco cocido; 100 g de calabacín; 50 g de cebolla morada; 2 cucharadas de salsa *kimchee*; 1 de salsa de soja. Para el relleno, cortar el calabacín y cebolla; más la carne de cangrejo y las salsas; relleno al centro de la pasta

y cerrar en media luna. En sartén doramos por un lado; cuando esté crujiente añadimos $\frac{1}{2}$ vaso de agua (sin mover) y tapamos hasta que evapore. Chili de cangrejo. 5 cangrejos blancos; 1 manojo de cilantro; 30 ml de ron Aldea añejo; 50 ml de *fumet*. Limpiar el cangrejo. Lavar el caparazón con agua a presión y al agua hirviendo (servirá para la presentación). En un wok bien caliente, ajo y aceite triturado. Cuando esté dorado agregamos el chili palmero y las patas de cangrejo, a fuego vivo; *fumet* para terminar de cocer. En la carcasa va la carne de cangrejo con la salsa y unas hojas de cilantro fresco.

Altos Ibéricos

Crianza 2014: Medalla de Plata, *International Wine Challenge 2017*

Crianza 2014: 87 puntos, *Decanter Wine Awards 2017*

Crianza 2012: Mejor Vino Crianza, *The Drinks Business Masters of Rioja 2014*



CANARY WINE: UNA VENDIMIA ARTESANAL Y DE CALIDAD



El calor y la escasez de lluvias han adelantado este año la vendimia. Sin embargo, los análisis auguran una cosecha de excelente calidad, aunque de menor cantidad que la del pasado año. ¿La razón? El mimo de los bodegueros y viticultores de la DOP Islas Canarias-Canary Wine y la riqueza y calidad de las variedades autóctonas y prefiloxéricas de sus viñas.

Los viticultores adscritos a la DOP Islas Canarias-Canary Wine han iniciado este año la vendimia un mes y medio antes de lo previsto. La escasez de lluvias y una primavera con pocas horas de luz y alta humedad han hecho que la recogida de la uva haya tenido que adelantarse a julio, aunque estas circunstancias no han incidido en la calidad de la cosecha. De hecho, los análisis prevén unos vinos excelentes pese a la merma en la cantidad de uva recolectada, estimada en un 30-40%, aproximadamente, con respecto a la producción del pasado año. Los parámetros de calidad se man-

tienen gracias, también, al mimo de los bodegueros y viticultores. En Canarias, a diferencia de otras regiones vinícolas del continente, la vendimia se realiza de manera totalmente manual, lo que permite una selección artesanal, meticulosa y exquisita de las mejores uvas. A ello se suma la riqueza en biodiversidad que caracteriza a las variedades autóctonas de las Islas, de origen prefiloxérico. Solo en Canarias existen 82 variedades de uvas identificadas, 40 más que en toda la Península, y algunas de ellas son exclusivas de este singular territorio volcánico enclavado en el Atlántico.

BRUNELLI'S STEAKHOUSE: CUATRO AÑOS OFRECIENDO LAS MEJORES CARNES A ESTE LADO DEL ATLÁNTICO

Brunelli's ha celebrado ya cuatro años desde su apertura y 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, ade-



más, un enclave único 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



TENERIFE ESTARÁ EN GASTRONOMIKA 2019

San Sebastian Gastronomika, que se celebrará los días 7, 8 y 9 de octubre en la capital vasca, contará con la presencia de la isla de Tenerife. Concretamente, el martes 8 habrá una cata de vinos organizada por los consejos reguladores de la Isla y del Cabildo de Tenerife, en la que se hará un recorrido por nuestro panorama enológico, marcado por la diversidad. También estará allí Diego Schattenhof, chef del restaurante 1973 Taste, del hotel Villa Cortés (Arona), informa *Diario de Avisos*.

ETÉREO, BY PEDRO NEL



Etéreo, by Pedro Nel se caracteriza por tener una decoración con estilo propio, junto con una carta llena de nuevas y exquisitas tendencias, una atención magnífica por parte del personal y un acogedor y distinguido ambiente, lo que lo convierte en uno de los mejores restaurantes de Santa Cruz de Tenerife.

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



BUENA CARNE, VINO Y LA MEJOR DE LAS COMPAÑÍAS



En el Restaurante El Pote llevan mucho tiempo ofreciendo a todos sus comensales las mejores carnes del país. Durante los próximos meses, solo en El Pote, podrás degustar carnes maravillosas como el chuletón Bazcaleku, chuletón y lomo alto de Txogitxu y chuletón de buey de Santa Rosalía, la mejor carne de Wagyu, no solo por su ternura y sabor, sino también por sus propiedades saludables. Entra en nuestro Facebook y descubre más. Reservas: 928 278 058 o en elpote-restaurant.com. Zona Mesa y López (C/ Juan Manuel Durán, 41, pasaje de Francia)

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

Vegueta guarda un secreto...

1478
restaurant



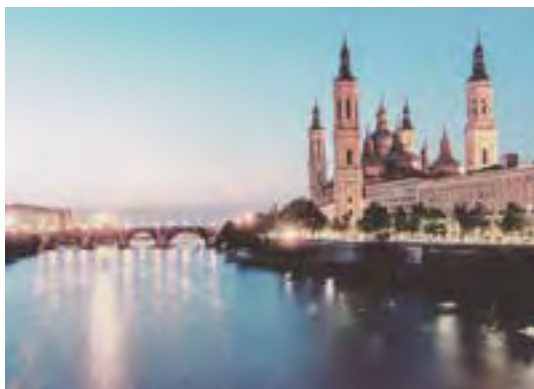
928 847 772 · restaurant@suites1478.com · suites1478.com

Doctor Chil, 22 · 35001 · Vegueta · Las Palmas de Gran Canaria

BINTER ESTRENA SUS NUEVOS DESTINOS NACIONALES CON VUELOS DESDE CANARIAS A PARTIR DE 32,25 EUROS

Binter estrenó sus nuevos destinos nacionales con vuelos a partir de 32,25 euros, a través de una campaña que ha permitido a sus clientes adquirir billetes a precios más reducidos para volar entre Canarias y Pamplona, Zaragoza y Murcia. La promoción ha coincidido con el inicio, el pasado 2 de septiembre, de la venta de billetes a esas tres ciudades, destinos en los que la compañía comenzará a operar a partir de finales de este mes de octubre.

Esta campaña se aplica a las reservas adquiridas entre el 2 de septiembre y el 7 de octubre para volar en el periodo comprendido entre el 27 de octubre de 2019 y el 29 de febrero de 2020.



El precio mínimo por trayecto de dicha promoción fue de 32,25 euros en los vuelos entre Gran Canaria y Pamplona, en caso de ser residente canario y comprando ida y vuelta, si bien este coste varía en función de la ruta que se realice.

DOS NUEVOS AVIONES ATR 72-600 SE SUMAN A LA FLOTA DE BINTER

Recientemente se han incorporado a la flota de Binter dos nuevas aeronaves ATR 72-600, un modelo de avión que incluye las últimas tecnologías en el campo de las herramientas de navegación asistida y los más altos estándares de confort para los pasajeros. Su cabina rediseñada no solo cuenta con compartimentos de equipaje con un 30% más de capacidad, sino que sus asientos son más finos para permitir un mayor espacio entre filas. Además, este modelo de avión aporta mejoras en el pilotaje.

Se trata de un tipo de aeronave más respetuoso con el medio ambiente, que además puede despegar y aterrizar en pistas más cortas, lo que le permite operar en aeropuertos donde otra clase de aviones de mayor envergadura no pueden hacerlo. Con estas dos nuevas aeronaves, Binter ya cuenta con 15 aparatos ATR 72-600, que configuran una de las flotas más modernas del país.



LA BINTER NIGHTRUN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA E YRICHEN, DE LA MANO

La labor que realiza la Fundación Canaria Yrichen es un regalo para la sociedad y la prueba nocturna que se celebrará en Las Palmas de Gran Canaria el próximo 16 de noviembre quiere agradecerse. Esta es una muestra más del compromiso y carácter social, inclusivo e integrador de la carrera desde su nacimiento en 2013.



La Binter NightRun de la capital grancanaria destinará la inscripción simbólica de los jóvenes de entre 14 y 18 años a la entidad, fomentando no solo la solidaridad, sino también el disfrute de la prueba en familia y los hábitos de vida saludable.

La Fundación Canaria Yrichen trabaja desde 1989 por mejorar la calidad de vida de las personas con adicciones y de sus familias. Un camino reconfortante apoyado en un equipo de empleados

y voluntarios cuya profesionalidad y cercanía ha ayudado a más de 16000 personas. La sede de Binter en Gran Canaria acogió un encuentro en el que Jorge Hernández y Carlos Andrés Navarro Martínez agradecieron, en nombre de Yrichen, a la organización y a Binter esta ayuda, que se destinará a tratamientos de desintoxicación o de sustitución, con recursos como un taller de mañana, centros de día, pisos de apoyo al tratamiento, orientación e inserción laboral, entre

otros. La ayuda también se dirigirá a las áreas de prevención y de jóvenes. Con tres distancias: Media Maratón, 10 kilómetros y Mini (de 5), la Binter NightRun Las Palmas de Gran Canaria es un referente deportivo y una de las carreras más esperadas del calendario. En su séptima edición, la carrera nocturna contará con el apoyo del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria, a través del Instituto Municipal de Deportes; DG Eventos; y el Patronato de Turismo de la Isla.

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

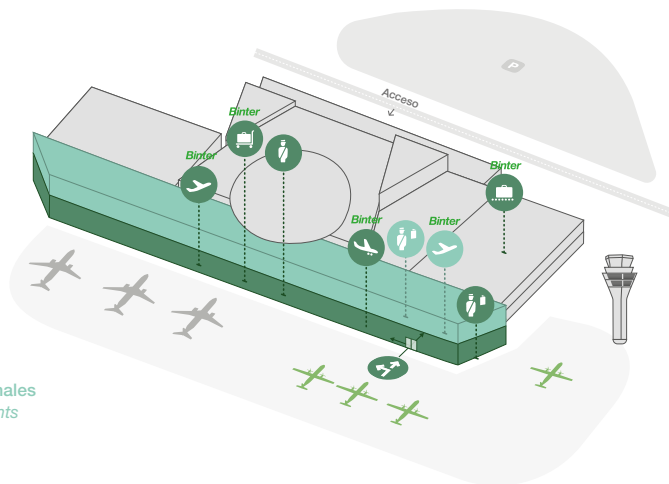
Binter Control de seguridad
Security control

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

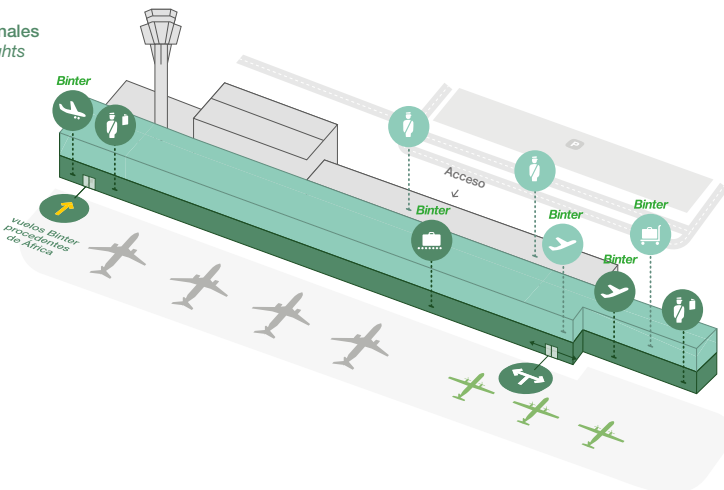
Binter Llegadas de vuelos procedentes de África
Arrivals, flights from Africa

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.

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 agosto. Los interesados pueden ampliar la información en: www.oag.com

Posición	Aerolínea	Llegadas	Vuelos	Posición	Aerolínea	Llegadas	Vuelos
1	Safair	95,4%	2,230	26	Solaseed	82,3%	2,294
2	Garuda Indonesia	95,3%	13,398	27	Etihad Airways	82,1%	8,130
3	Copa Airlines	93,4%	10,421	28	Iberia	82,0%	18,900
4	Aruba Airlines	93,4%	218	29	Fuji Dream Airlines	82,0%	2,356
5	Atlantic Airways Faroe Islands	92,4%	351	30	Delta Air Lines	82,0%	180,022
6	LATAM Airlines Argentina	90,3%	62	31	Hahn Air	81,8%	24
7	JetSMART	89,5%	1,381	32	GOL Linhas Aereas S.A.	81,6%	22,157
8	LATAM Airlines Ecuador	89,5%	946	33	Air Arabia	81,5%	6,536
9	Hawaiian Airlines	89,5%	7,909	34	Thai AirAsia	81,2%	12,394
10	LATAM Airlines Group	89,1%	42,856	35	Southwest Airlines	81,1%	118,881
11	Aeroflot Russian Airlines	89,0%	32,928	36	SAS Scandinavian Airlines	80,9%	24,471
12	AirDo	88,8%	1,814	37	LATAM Airlines Brasil	80,6%	398
13	Azerbaijan Airlines	87,3%	2,368	38	Westjet	80,6%	22,494
14	Volaris Costa Rica	87,0%	460	39	Transavia.com	80,5%	5,985
15	Jetstar Asia	87,0%	2,526	40	Alaska Airlines	80,5%	42,536
16	Singapore Airlines	86,0%	7,891	41	Qantas Airways	80,5%	23,388
17	TACA International Airlines	85,9%	426	42	Batik Air	80,4%	8,694
18	KLM-Royal Dutch Airlines	85,4%	23,148	43	Binter Canarias	80,1%	6,373
19	Azul Airlines	84,7%	25,384	44	Virgin Atlantic Airways	80,1%	2,163
20	Aerolíneas Argentinas	83,9%	10,730	45	Omar Air	79,6%	6,419
21	Star Flyer	83,9%	2,057	46	Indonesia AirAsia	79,6%	4,456
22	Skymark Airlines	83,8%	5,010	47	All Nippon Airways	79,4%	39,870
23	Air New Zealand	83,6%	15,826	48	Cape Air	79,3%	10,601
24	Sky Airline	82,8%	3,556	49	IndiGo	79,1%	44,200
25	Fiji Airways	82,7%	2,071	50	Sun Country Airlines	79,0%	2,358

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



Volamos por ti ✈️

Binter

Murcia

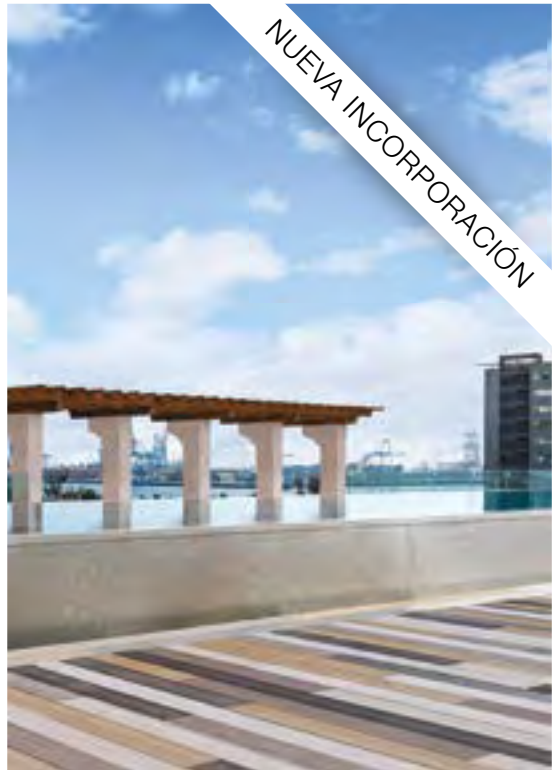
El Levante desconocido

VUELOS
DIRECTOS

a menos de

3 h.

30
AÑOS



SANTA CATALINA, A ROYAL HIDEAWAY HOTEL

NUEVA INCORPORACIÓN

Barceló incorpora al programa BinterMás el emblemático y renovado Santa Catalina, a Royal Hideaway Hotel de la capital de Gran Canaria. Por motivo de la inauguración, Barceló le ofrece un 20% de descuento en utilización, y doble puntuación en obtención.

Aproveche la promoción de bienvenida y disfrute de las nuevas instalaciones con una imagen completamente renovada.

TABLA DE PUNTOS

	Sume	Utilice
Habitación doble	200	17.500

PROMOCIÓN BIENVENIDA

Reserve con 20% de descuento: 14.000 puntos/noche.
Multiplique x2 sus puntos: Suma 400 puntos/noche.

barcelo.com
 902 101 001

Validez: Disponible para reservas y estancias a partir de noviembre de 2019.



LOPESAN HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Lopesan Villa del Conde le ofrece en octubre doble puntuación para que sume hasta 840 puntos/noche, mientras disfruta de su fantástica piscina de arena.

Habitación doble 420 + 420 puntos/noche

lopesan.com
902 450 010

Validez octubre 2019.



HOTEL VILA BALEIRA

SUME PUNTOS x2

El Hotel Vila Baleira, situado en primera línea de playa en la isla de Porto Santo, le ofrece sumar el doble de puntos con su alojamiento.

Habitación doble 165 + 165 puntos/noche

vilabaleira.com
+351 291 980 800

Validez octubre 2019.

Canariaviaja - Agencia de viajes I-AV-000094.z/3 C. El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

BinterMás

RAPHAEL

RE.Sinfónico

Desde
3500 + 57€

Puntos BinterMás Por persona

+ +
 Vuelo Hotel Entrada

Puerto Santa Cruz - Tenerife
Sábado, 14 diciembre 21:00h
Occidental Santa Cruz Contemporáneo 3*
2 días / 1 noche

- Doble
- Alojamiento y desayuno

Precio residente canario por persona desde La Palma, en base a ocupación Doble. Válido para compras en octubre y noviembre y estancias del 13/12 al 15/12/19. 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

Murcia



Sume x2

Utilice 50%

**CANARIAS
MURCIA**

Vuele por
5.000 Puntos trayecto

Sume hasta
2.460 Puntos trayecto

**Navarra
Pamplona**



Sume x2

Utilice 50%

**CANARIAS
PAMPLONA**

Vuele por
6.500 Puntos trayecto

Sume hasta
3.200 Puntos trayecto

**Aragón
Zaragoza**



Sume x2

Utilice 50%

**CANARIAS
ZARAGOZA**

Vuele por
6.500 Puntos trayecto

Sume hasta
3.200 Puntos trayecto

Es hora de una escapada... ¡Descubra los nuevos destinos!

Prepare su maleta y conozca las nuevas rutas nacionales con un 50% de descuento en puntos.

En BinterMás queremos que disfrute de sus puntos volando a nuevos destinos, por eso, hasta final de año, las nuevas rutas de Binter: Murcia, Pamplona y Zaragoza, valen la mitad de puntos.¹

Además, al presentar su tarjeta BinterMás en el momento de su reserva podrá obtener el doble de puntos por trayecto.

bintermas.com
902 391 392

Validez hasta diciembre 2019. 1.- Puntos por un trayecto. Sujetos a disponibilidad de plazas en redención. Descuento y doble puntuación ya asignadas. Información y condiciones completas en bintermas.com



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

LUXURYHOTELS

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
HOTEL

BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL
+34 928 943 027
buendiacorralejo.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

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



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



GRAN HOTEL ATLANTIS BAHÍA REAL
+34 928 537 153
atlantibahiareal.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



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

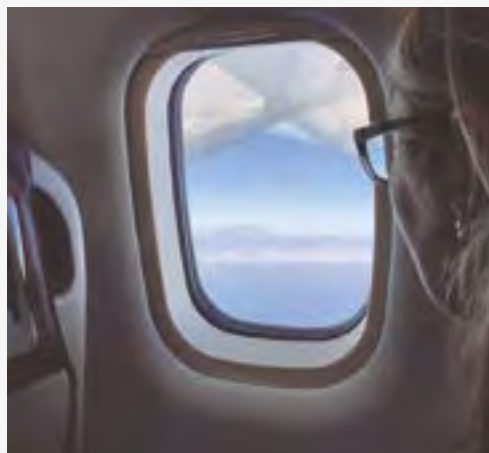


VILA BALEIRA
+351 291 980 800
vilabaleira.com
Obtención: 165 puntos

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



 @dav_vader



 @cuteek



 @PabloJavierVS



 @apocrifa5

#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

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.

Binter

Volamos por ti

180 vuelos diarios – 3,6 millones de pasajeros al año
8 destinos interinsulares – 5 destinos nacionales
14 destinos internacionales

Interinsulares

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

Nacionales

Mallorca – *Lunes, miércoles, jueves, sábados y domingos*
Vigo – *Martes, miércoles, jueves, sábados y domingos*
Murcia – *Martes y sábados*
Pamplona – *Viernes y domingos*
Zaragoza – *Lunes y miércoles*

Interinsular 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 y viernes*
Madeira – *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: *Sábados. Operado por SATA*

* Toronto: *Sábados. Operado por SATA*



Actualizado a septiembre 2019

OCTUBRE 2019

24, 25 y 26 | 19:30 h
27 | 18:00 h

Sala Sinfónica

L' LISIR D'AMORE

Donizetti

desde
15€

menores
de 30 años
5€

A | **ÓPERA DE TENERIFE**
VOLCÁN DE EMOCIONES

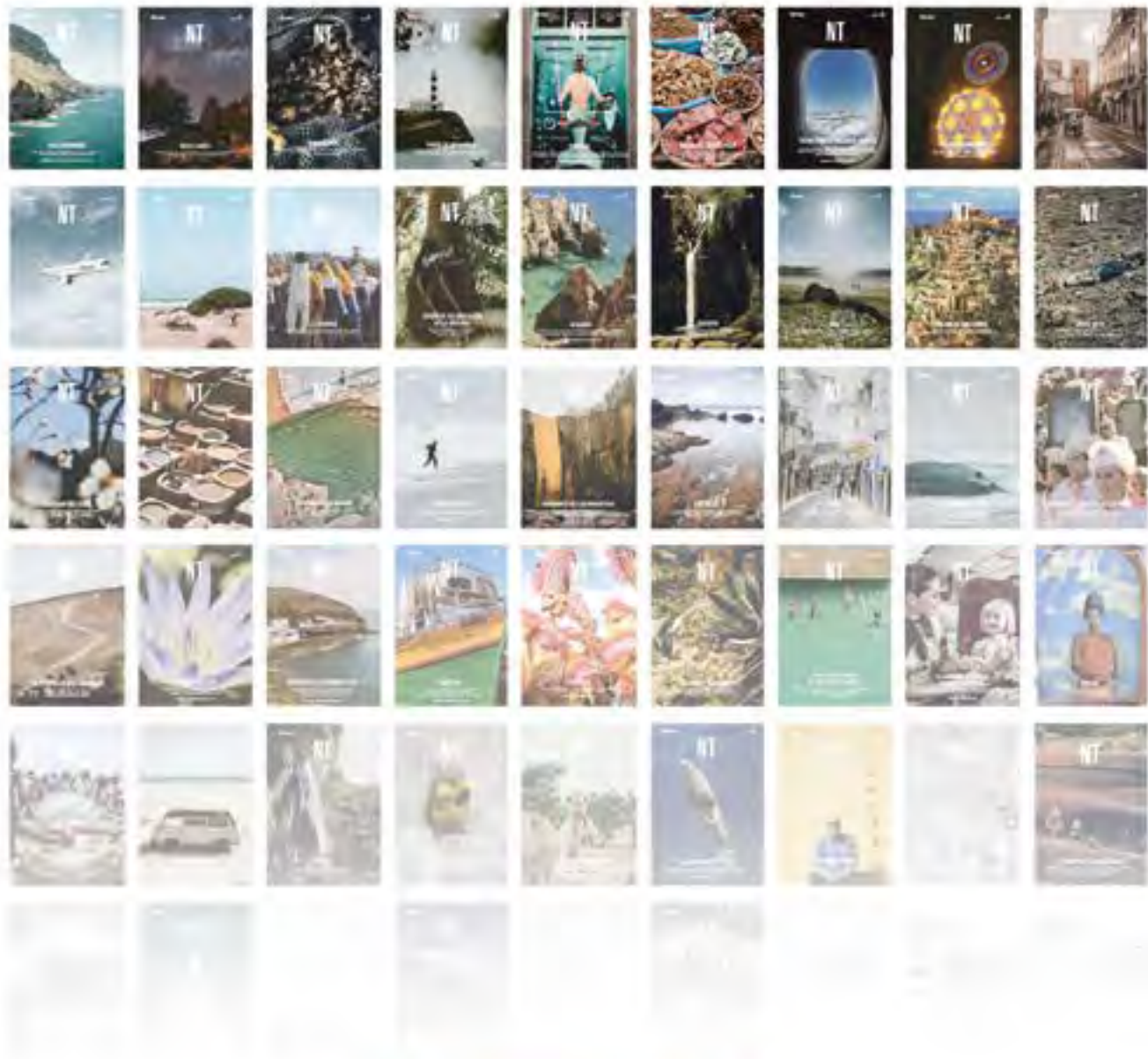
A | **OPERA | ESTUDIO**
ÓPERA DE TENERIFE

Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union

Opera | elStudio, proyecto incluido dentro del programa
Europa Creativa de la Comisión Europea



operadetenerife.com - Taquilla 902 317 327 - auditoriodetenerife.com



Lo importante no es la meta, sino disfrutar del camino

Gracias por habernos acompañado durante
16 años hasta este número 200 de la revista NT

BARA BB BARA
COMUNICACIÓN

Personas que creen en personas.

Información veraz, contrastada, limpia de manipulaciones
para instituciones, empresas y particulares.

En ocho idiomas.

Para soportes impreso, audiovisual, online y RRSS.