

# NT



## CIELO DE CANARIAS

Javier Gila - Murcia - Vigo - Senegal - Pancho Corujo  
Turismo rural en Gran Canaria - La Restinga  
Valle Gran Rey - Acerina Ramos



# Poema del Mar

## AQUARIUM

Las Palmas de Gran Canaria  
[poema-del-mar.com](http://poema-del-mar.com)



Garantía:  
**LORO PARQUE**

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

*(Muelle Sanapú, Las Palmas de Gran Canaria)*

Un magnífico viaje por los cinco continentes a través de las diferentes especies que aquí habitan. Sus visitantes podrán pasear por la Jungla junto a peces goliat, tortugas de agua dulce y cocodrilos. En la zona de Playa podrán adentrarse en el mundo Nemo rodeados de peces payaso con sus llamativos colores. El broche final lo pone Deep Sea, un lugar que no deja a nadie indiferente gracias a la mayor ventana curva de exposición que existe en el mundo -su cristal tiene unas medidas de 36 metros de ancho por siete metros de altura y 39 centímetros de grosor-, donde podrán observar los tiburones y rodearse del océano profundo.

Adquiere tu entrada en [poema-del-mar.com](http://poema-del-mar.com)

Síguenos en



# CIELO DE CANARIAS

Como muchos de ustedes ya sabrán, este 2019, en el que hemos cumplido 30 años al servicio de la sociedad canaria, ha traído grandes noticias y algunas se harán realidad este mes. En estas fechas estamos recibiendo el primero de cinco aviones de un nuevo modelo, el Embraer E195-E2, que supone un salto cualitativo importante, no solo porque podremos transportar a más pasajeros, más lejos, sino también por todas las características técnicas de esta aeronave, que seremos la primera aerolínea de Europa en poner en servicio.

Este modelo de Embraer es un avión de última generación. Además de contar con los más modernos sistemas de navegación y vuelo, ha sido diseñado y construido con materiales y formas novedosos y cuenta con los últimos avances aerodinámicos, lo que permite ahorros importantes de peso. Asimismo, incorpora motores con los últimos avances termodinámicos y de materiales, que, en combinación con el diseño del avión, logran ahorros de consumo de combustible cercanos al 25% en comparación con los modelos más antiguos.

Pero, además, la adquisición de este nuevo modelo permite a Binter seguir avanzando en su política de cuidado y respeto al medio ambiente, en la medida en que consigue reducir hasta un 75% la huella sonora, hasta el 50% la emisión de óxidos de nitrógeno y, por supuesto, las emisiones de CO2 cerca del 25%.

Todas estas características nos servirán no solo para crecer, sino también para mantener las cualidades que nos definen como compañía aérea y que se centran en prestar al pasajero un servicio de gran calidad y en un firme compromiso con la sostenibilidad y el desarrollo de Canarias y de los destinos a los que volamos.

Desde el punto de vista de la atención al pasajero, estamos encantados con el último reconocimiento internacional que ha situado a Binter como la única empresa española clasificada por parte de la OAG como compañía con cinco estrellas en su *ranking* mundial de aerolíneas, con base en los indicadores de puntualidad.

Por otra parte, el próximo día 30 estaremos de estreno en la imagen de nuestro personal: tenemos nueva uniformidad. Y hemos utilizado para ello el color azul en homenaje al lugar por donde más vuelan nuestros aviones. Y por eso hemos denominado al uniforme “CIELO DE CANARIAS”. Es un esfuerzo para que el personal esté cómodo, con un corte y confección moderno y confortable, que aporta además una estética nueva, moderna y fresca que contribuye a la buena imagen de la compañía. Este es el tercero de los uniformes con los que ha contado Binter en su historia. Espero que les guste.

Por último, no quiero despedirme sin dar la bienvenida a los pasajeros de las nuevas rutas con Pamplona, Zaragoza y Murcia. Espero que los que vuelen con nosotros por primera vez disfruten del servicio Binter y se conviertan en clientes y amigos.

**Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!**

Juan A. Ramsden

Coordinador general

# STAFF

## DIRECCIÓN DE REDACCIÓN

Paula Albericio · [redaccion@barabaracomunicacion.com](mailto:redaccion@barabaracomunicacion.com)

## CORRECCIÓN

Lavadora de textos

## COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Laura Pérez Yanes, Enrique Areilza, David Palacios, Ángeles Jurado, Juan José Ramos Melo, Astrid da Silva Jiménez, Paula Albericio, Ibón S. Rosales, Aarón Rodríguez González, Álvaro Morales, Cristina Torres Luzón, Jesús Villanueva Jiménez, Diego Ojeda, Manoj Daswani, Francisco Belín.

## DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · [greatttt.com](http://greatttt.com) · [estudio@greatttt.com](mailto:estudio@greatttt.com)

## DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

## FOTO DE PORTADA

Rocío Eslava

## FOTOGRAFÍAS

Adobe Stock, Ángeles Jurado, Rocío Eslava, Juan José Ramos Melo, Astrid da Silva Jiménez, Lucilla Bellini, Alberto Brito, Alexis W, Dominic Dähncke, Jack Carrasco, 360° Hotel Bohemia, José Chiyah Álvarez.

## ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario, Tom Eigenhufe.

## PUBLICIDAD

[publicidad@barabaracomunicacion.com](mailto: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](http://www.bintercanarias.com) · Facebook · Twitter · Instagram · [www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com)

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 S. L. exclusiva para BINTER.

BARA-BARA 3.0 S. L. Calle Puerto Escondido, 5, 6.º izda. 38002. Santa Cruz de Tenerife (922 897 517).

Escríbenos a [buzon@barabaracomunicacion.com](mailto: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.

# 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](http://loroparque.com)



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

# 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](http://siampark.net)



Síguenos en     

# SUMARIO

**16**  
Javier Gila  
Entrevista



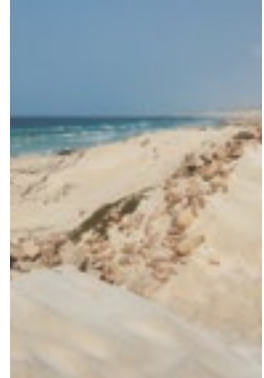
**30**  
Vigo  
Destino nacional



**36**  
Senegal  
Destino internacional



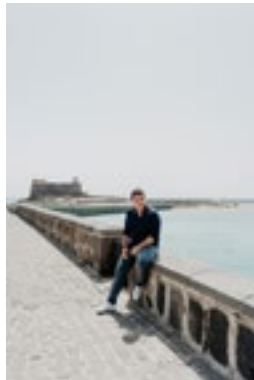
**42**  
Boavista  
Destino internacional



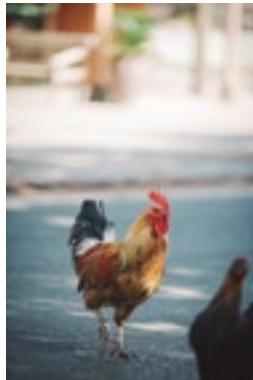
**50**  
Apicultura  
Canarias



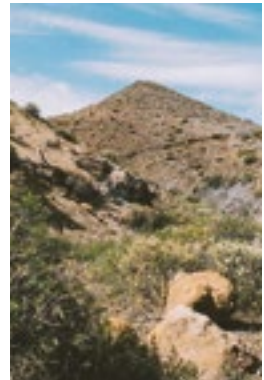
**54**  
Pancho Corujo  
El rincón de...



**62**  
Gran Canaria  
Turismo



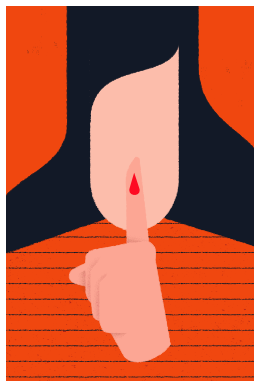
**68**  
El Pinar-La Restinga  
Senderos



**72**  
Valle Gran Rey  
Playas



**82**  
Diabetes  
Salud



**108**  
Vino canario  
Gastronomía



**112**  
Vinos  
Especial



GRAN MELIÁ  
— PALACIO DE ISORA —  
TENERIFE · SPAIN



## Oferta especial Residente Canario

Precio por habitación y por noche para 2 personas en Deluxe Vista Jardín

Desde **145 €**  
Desayuno incluido

Desde **215 €**  
Media Pensión incluida

Reservas: 922 869 000 | [Melia.com](https://www.melia.com) | O en su agencia de viajes

A life well lived

[granmelia.com](https://www.granmelia.com)



## TIJARAFE CULTURAL



Tijarafe celebra del 18 al 24 de noviembre su semana cultural, dedicada a José Luis Lorenzo, gran conservador de las tradiciones del municipio. Esta edición es aún más especial, al cumplirse dos décadas de su fallecimiento, en 1999. Ese año se fundó uno de sus proyectos, el Coro del Aula de Música y Banda de Música Municipal, que Lorenzo no vio materializarse.

## LA FUNDACIÓN BANCARIA LA CAIXA Y LA FUNDACIÓN MARTÍN CHIRINO FIRMAN UN ACUERDO DE COLABORACIÓN



El director territorial de CaixaBank en Canarias, Juan Ramón Fuertes, y el director de la Fundación de Arte y Pensamiento Martín Chirino, Jesús M. Castaño, han firmado un convenio de colaboración para establecer un marco de cooperación. La ayuda económica por parte de la Fundación Bancaria la Caixa es de 10000 euros y tiene como objetivo el establecimiento de una cooperación para promover y gestionar las actividades culturales que se celebren en las instalaciones de la Fundación Martín Chirino.

# RIVERA

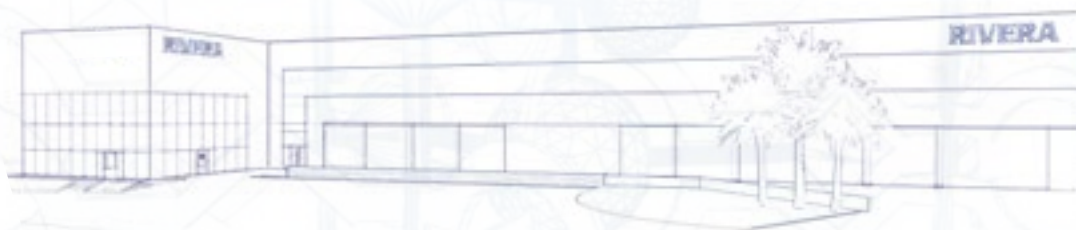


IVECO



RENTAL

RIVERA *Golden*



## INAUGURAMOS

### *Nueva nave en Gran Canaria*

#### **Tenerife**

Ctra. Gral. del Sur. 5,5  
38108, Santa Cruz  
+34 922 57 11 72

#### **Fuerteventura**

C/ Aloe, 1 - 35600  
Puerto del Rosario  
+ 34 928 85 17 76

#### **Lanzarote**

Ctra. San Bartolomé, 14  
35500, Arrecife  
+ 34 928 81 42 47

#### **Gran Canaria**

Calle Alegría s/n  
35212, Bocabarranco  
+ 34 928 70 66 69



## EVITE EL RUIDO Y LA REVERBERACIÓN



Somos expertos en la instalación de sistemas para el aislamiento acústico en cualquier espacio de trabajo, tanto por el interior como por el exterior. Desde fachadas, cubiertas, particiones verticales (tabiques y trasdosados), suelo y forjados hasta techos registrables. También disponemos de paneles absorbentes perfectos para ser instalados sin necesidad de obra, como absorbentes murales, islas acústicas, baffles y paneles fonoabsorbentes. ¡Le asesoramos en su proyecto!  
[www.divican.com](http://www.divican.com)

## ALOE PLUS LANZAROTE COLABORA CON LA ASOCIACIÓN PEQUEÑO VALIENTE



La empresa canaria Aloe Plus Lanzarote ha firmado un convenio de colaboración con la asociación Pequeño Valiente para mejorar la atención de los menores bajo tratamiento oncológico, a través del apoyo económico en el transporte de los niños y niñas de la isla de Lanzarote que deban desplazarse a Gran Canaria para recibir tratamiento.  
Más info en [www.aloepluslanzarote.com](http://www.aloepluslanzarote.com)

### Promociones especiales

Seguro de  
**Coche** 

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

Cuando algo pasa,  
**aquí estamos**



**Mutua Tinerfeña**  
SEGUROS

## ASHOTEL ACTIVA UN GRUPO DE TRABAJO PARA AVANZAR EN SU ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD

Ashotel ha puesto en marcha un grupo de trabajo inicial para construir y avanzar en la Estrategia de Sostenibilidad Turística del Sector Alojativo.

Técnicos en sostenibilidad, en responsabilidad corporativa y comunicación de empresas hoteleras asociadas y colaboradoras de la patronal hotelera, así como expertos universitarios y responsables de entidades públicas, forman parte de este grupo, que el mes de septiembre mantuvo el primer encuentro y fijó las bases de la forma en que trabajarán en adelante. Se trata de uno de los ejes estratégicos de los que se viene ocupando hace algún tiempo la asociación, que tiene claro que los compromisos por la sostenibilidad del sector turístico no son ya una opción, sino una obligación y una oportunidad.




# 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/](https://metrovacesa.com/promociones/tenerife/arico/ancor/)

## 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 25 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](http://www.iomilenium.com)



NUEVAS GALLETAS,

*tan ricas,  
que harás lo que sea  
por repetir*



## WOMAD RENUEVA SU COMPROMISO CON EL MEDIO AMBIENTE COMO EVENTO SOSTENIBLE



El Festival WOMAD Las Palmas de Gran Canaria 2019 volverá a mostrar su cara más ecológica con la llamada a la acción para el reciclaje de envases de lata durante el festival de este año, que se celebrará del 7 al 10 de noviembre. Para llevar a cabo este compromiso, y por segundo año consecutivo, la cita multiétnica contará con la colaboración del programa europeo

de sensibilización ambiental *Cada Lata Cuenta*, a través del cual se instalará en el parque de Santa Catalina una veintena de microcontenedores de recogida selectiva de latas y envases durante los cuatro días de festival para promover su recogida selectiva y reciclado. Además, desplegará por el recinto a un grupo de voluntarios con mochilas con el mismo objetivo.



## JOYERÍA GENEVE PRESENTA LAS COLECCIONES DE PATEK PHILIPPE EN GRAN CANARIA

El pasado septiembre tuvo lugar en la Casa de Colón de Las Palmas de Gran Canaria la presentación de las colecciones 2019 de los relojes Patek Philippe, considerados los mejores relojes del mundo y que desde hace 24 años son representados por joyería Geneve en las Islas Canarias.

En una localización única como es la Casa de Colón, fueron muchos los clientes y amigos de joyería Geneve los que quisieron admirar las novedades que este año presentó la



manufactura ginebrina en la feria internacional de relojería de Basilea. Para joyería Geneve es una oportunidad única poder

mostrar en las Islas Canarias la colección completa de Patek Philippe, y es que cada reloj de la firma es una auténtica obra de arte.



65 años  
construyendo  
calidad

900 100 420

[habitatinmobiliaria.com](http://habitatinmobiliaria.com)



**habitat Las Canteras**  
Las Palmas de Gran Canaria

▶ Viviendas de 1, 2 y 3 dormitorios con plaza de garaje y trastero

[habitatlascanteras.com](http://habitatlascanteras.com)

Conoce nuestras otras promociones en Canarias:

▶ Vistamar ▶ Tamaraceite ▶ Telde

La información gráfica es orientativa. Habitat Inmobiliaria podrá realizar las modificaciones que estime necesarias, sin que supongan minoración de las calidades previstas.



Por Julio Sola\*

# LA DIGITALIZACIÓN DEL MARKETING Y LAS VENTAS EN EL SECTOR TURÍSTICO



Plataformas como Airbnb, Booking o TripAdvisor han cambiado el sector del turismo y están sustituyendo paulatinamente a los antiguos canales de venta como mayoristas y turoperadores, por la tiranía de las plataformas digitales, que se han apropiado de una parte importante de la cadena de valor, ofreciendo ventajas a los consumidores pero acaparando para sí gran parte del margen, sin correr con ningún riesgo ni operativo ni en sus balances.

Las nuevas plataformas, lejos de ser una amenaza, pueden ser grandes aliadas, siempre que se integren en una estrategia vertical, que incluya la fidelización del cliente, la gestión del marketing relacional, la creatividad y la analítica avanzada, ya no solo a nivel de marca, sino también a nivel táctico, en el que cada cliente es único y se erige en el centro de nuestros esfuerzos comercia-

les. La digitalización de los procesos de venta ha cambiado el paradigma, pero ha abierto una nueva ventana de oportunidades. La modernización y la adaptación de los modelos de negocio y los canales de venta de las empresas del sector turístico a esta nueva realidad digital van a ser claves para el devenir de un sector que supone el 14,6% del PIB nacional y más del 35% en la comunidad canaria.



mediacore  
solutions

\* CEO Mediacore Solutions.

## SIAM PARK ES RECONOCIDO COMO MEJOR PARQUE ACUÁTICO DE EUROPA POR OCTAVO AÑO CONSECUTIVO

Después de haber sido reconocido por sexto año consecutivo como mejor parque acuático del mundo, Siam Park ha vuelto a obtener también la distinción de mejor parque acuático de Europa. Es la octava vez que la publicación líder y referente en la valoración de parques temáticos *Kirmes & Park Revue* le concede el premio European Star Award.

Asimismo, tres de las atracciones estrella del parque han recibido también un gran reconocimiento: el megatobogán Kinnaree se ha llevado el premio a la segunda mejor atracción de Europa; el cuarto puesto en la misma categoría ha sido para la espectacular Singha, y el sexto ha sido para Tower of Power. Además, el “Reino del Agua” ha recibido también recientemente el Park World



Excellence Award a Parque Acuático del Año por segunda vez consecutiva al seguir siendo el mejor según los visitantes, por la calidad y comodidad de sus instalaciones, su tematización *world-class* y los eventos realizados este año.



ART. DIR. PAUL MARCIANO. FOTOGRAFÍA: ANA GERUSOYA. © GUESS, INC.

# GUESS

TENERIFE GRAN CANARIA LANZAROTE FUERTEVENTURA





Por *Laura Pérez Yanes*  
Ilustración por *Capi Cabrera*

# “EL SECTOR VINÍCOLA EN CANARIAS TIENE UN FUTURO GRANDÍSIMO”

Su nombre es sinónimo de pasión por el vino. Javier Gila nació en Las Palmas de Gran Canaria hace 55 años en el seno de una familia dedicada a la hostelería. Hoy es uno de los expertos más reconocidos en el campo de la sumillería, varias veces premiado en campeonatos de España y finalista en el campeonato mundial de sumilleres de Montreal y en el europeo de Reims. En esta entrevista reflexiona sobre el presente y el futuro del sector vinícola en Canarias.

## ¿Cómo definiría la figura del sumiller?

Es una figura que ya lleva en España 30 años. Es importantísima en el organigrama de la sala porque no se concibe una gastronomía sin vino. El sumiller es la persona que asesora, sirve y selecciona los vinos de un establecimiento, tanto de un hotel como de un restaurante.

## ¿Cree que es una profesión reconocida en España?

Estamos luchando para que desde el Ministerio de Educación se establezca que el sumiller tenga una titulación certificada y no se hagan cursos, como en muchas zonas de España, que con dos semanas ya tienes el título de sumiller.

Eso es una titulación falsa. Es cierto que ya en hoteles importantes y restaurantes existe la figura del sumiller, pero todavía nos queda mucho por andar.

### ¿Y en Canarias?

En Canarias, y en Tenerife concretamente, ya hay hoteles y restaurantes que, gracias a los cursos que daba en su día la Cámara de Comercio de Santa Cruz y al curso de sumiller de la DOP Ycoden Dauterive con la DOP Islas Canarias-Canary Wine, cuentan con sumilleres. En los restaurantes en los que existe esta figura hay mejores cartas, los vinos canarios están mejor posicionados y, por supuesto, se dan a conocer mejor los vinos nacionales y extranjeros.

-

***“Es curioso que el sumiller puede incluso, si falta el jefe de sala, hacer las funciones de este, porque conoce la gastronomía y la oferta de los vinos”***

-

**Aparte de la formación, ¿qué cree que es necesario para que el sumiller tenga una mayor visibilidad?**

Que la figura del sumiller, como la del jefe de sala y la del jefe de cocina, tenga un reconocimiento. Es curioso que el sumiller puede incluso, si falta el jefe de sala, hacer las funciones de este, porque conoce la gastronomía y la oferta de los vinos. Sin embargo, muchos jefes de sala no conocen la carta de vinos. El sumiller es una figura muy importante para dar mucha más categoría al restaurante y, por supuesto, para que haya mejor oferta de vinos.

**Es un gran conocedor de los vinos de Canarias. ¿Qué destacaría de ellos?**

Lo que más destaco es la diversidad y la tipicidad. Diversidad en cuanto a las variedades canarias, que son maravillosas y son variedades que en muchos lugares del mundo no existen. Eso da una tipicidad de vinos diferentes. Hay un concepto que es el *terroir* o terruño, que es la suma del suelo, las variedades, el clima y la manera de elaborar el vino. Todos esos parámetros crean unos vinos diferentes. ¿Y qué está pasando? Que también están llegando enólogos más jóvenes, que se está experimentando. Siempre pongo el ejemplo de Bodegas Viñátigo. Hace 20 años nadie creía en las variedades canarias y fue Viñátigo la bodega que trabajó esas variedades. Ahora, incluso, vas a Nueva York o a París y en muchos restaurantes hay vinos canarios.

**¿Cómo ve, entonces, el sector vinícola en Canarias?**

Lo veo esplendoroso. Los vinos canarios ya existían y eran reconocidos en el siglo XVII. En ese siglo existían en Reino Unido el oporto, el jerez y el canary, que era la famosa malvasía de Canarias. Se ha avanzado mucho, hay unas variedades que no existían en aquella época, y gracias a ese patrimonio varietal tan diverso y tan diferenciador creo que tienen un futuro grandísimo.

**¿Y hacia dónde se encamina?**

Hacia la elaboración de vinos para disfrutar, no para críticos. Hacer vinos que armonicen muy bien con la gastronomía canaria, porque gracias a los vinos canarios también se da a conocer la gastronomía canaria y viceversa. Muchas veces se hacen vinos para que los críticos los valoren y les den buenas puntuaciones. ¿Y qué pasa con esos vinos? Que muchas veces tienen precios altos y no llegan al consumidor de a pie, que es donde se hace cultura.



**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](http://www.tgastepremia.es)**



Promoción válida hasta el 21/12/19. Consulta las condiciones de la promoción en [www.tgastepremia.es](http://www.tgastepremia.es)



Por Enrique Areilza\*  
Ilustración por Ilustre Mario

# DESCUBRE TU FORMA INDIVIDUALIZADA DE ALCANZAR EL ÉXITO

Miles de tratados, estudios, análisis, teorías sobre la felicidad. Ahora mismo empieza a tomar relevancia lo revelado por el proyecto de Harvard *Dark Horse Project*. Resumido y simplificado: no hay que elegir entre tener éxito y ser feliz, el enfoque es distinto, hay que alcanzar el éxito gracias a la felicidad, entre otras cosas, claro. El desarrollo personal está por encima de otros factores clásicos de éxito. Prima la pasión, el orgullo, lo auténtico.

Para la mayoría de nosotros, cuando pensamos en éxito, lo hacemos en modo de riqueza, estatus o poder. Generalmente aceptamos que su alcance conlleva sacrificar parte o toda nuestra felicidad. *Dark Horse Project* analiza a personas que demuestran que no necesariamente es así. Esos individuos que son exitosos sin que

hubiera ninguna señal para ello priorizan la realización personal. Eso no significa evadir las decisiones, no.

Uno de los principales factores que ayudan es lo que los autores denominan micromotivadores. Hablar de motivación podría llevarnos toda la revista.

\* Dream Team Executive Search.

Nosotros solemos comentar que en nuestros trabajos de análisis organizacional es sorprendentemente frecuente advertir el desconocimiento individual de los factores de motivación principales de los ejecutivos que participan. Es curioso: aquello que debería movernos lo desconocemos en muchos casos. En el libro *Achieving success through the pursuit of fulfillment* Dark Horse se muestran dos magníficas técnicas para descubrir nuestros micromotivadores individuales.

-

***Obviamente, los padres deberíamos utilizar este tipo de preguntas para ayudar a nuestros hijos a descubrir sus motivaciones. Lástima que solemos dedicar más tiempo a hablar que a preguntar de forma dirigida***

-

La primera se basa en el análisis y preguntas sobre aquellas cosas que nos gusta hacer. Ponen un ejemplo muy simple: suponte que te gusta el fútbol (a mí no me ha servido porque no me gusta, la verdad). A partir de ese gusto pregúntate si lo que te gusta es la competición, el juego al aire libre, la camaradería, la bronca, la estrategia... Cuanto más pienses, más te acercará a saber qué es lo que te motiva realmente, lo que te mueve. Si lo haces de forma habitual conocerás tu camino para tu desarrollo personal.

Aquí hacemos un inciso formativo: obviamente, los padres deberíamos utilizar este tipo de preguntas para ayudar a nuestros hijos a descubrir sus motivaciones. Lástima que solemos dedicar más tiempo a hablar que a preguntar de forma dirigida. Si somos capaces de individualizar las motivaciones y por tanto el desarrollo perso-

nal que desencadenará su éxito, requeriremos que la formación sea individualizada. Y sí, sabemos que eso parece algo peligroso; sin embargo, en el resto de ámbitos de nuestra vida tenemos totalmente interiorizada la individualización: Google nos propone respuestas adaptadas, Netflix nos sugiere pelis según nuestros gustos, la medicina desarrolla tratamientos *ad hoc*... Ahí lo dejamos por ahora.

La segunda técnica de descubrimiento se basa en juzgar a los demás. Yo en eso soy un hacha, en mi casa se decía: "Piensa mal... y te quedarás corto".

Sin bromas, es muy normal encontrarte a ti mismo juzgando a alguien: un colega, un pesado en la tele, un desconocido en la cola del cajero... En esos casos se producen reacciones instintivas que nos van a ayudar a detectar nuestros micromotivadores. La práctica es la siguiente: se toma conciencia del momento en el que estás juzgando a alguien; atiendes conscientemente a tu reacción identificando los sentimientos que aparecen, no importa si son positivos o negativos, solo necesitas que sea un sentimiento fuerte; pregúntate por qué estás experimentando esos sentimientos y recuerda que te debes honestidad; concéntrate en lo que te gustaría si tuvieras su vida..., pero también en lo que odiarías. Por ejemplo, quizás estás viendo una entrevista a una *celebrity* y sientes que debe de ser horrible ser tan famoso y no tener vida privada. Ahí sabrás que la falta de privacidad es un gran motivador para ti.

Debes tener en cuenta una parte difícil de este análisis, que reside en resistirse a la potente idea de que algunos motivos deberían motivarnos, como el dinero o ayudar a otros. Esto puede hacer que distorsionemos nuestro propio diagnóstico.

Feliz vuelo, feliz descubrimiento y, por supuesto, feliz éxito.

**SI LA NATURALEZA  
HUBIESE CREÍDO  
IMPORTANTE QUE UN  
LIMÓN TUVIESE  
DIENTES, LOS TENDRÍA.  
EN CAMBIO, TÚ, SÍ LOS  
TIENES.**



Nuestra felicidad, son risas.

# LA VISITA A LA REGIÓN DE MURCIA, UN ACIERTO SEGURO



Catedral de Murcia

**Si disfrutas empapándote de una cultura única, visitando museos y monumentos, recorriendo calles emblemáticas o si te apasiona contemplar increíbles paisajes y contactar con la naturaleza, seguro que visitar la Región de Murcia es para ti todo un acierto.**



¿Te imaginas visitar un destino en el que siempre te quede algo por hacer? Visita ciudades repletas de tradición e historia tales como Murcia, Cartagena, Lorca y Caravaca de la Cruz y descubre pueblos con encanto. Disfruta de la naturaleza en espacios naturales en los que olvidarte de la rutina y practica deporte en plena comunión con la madre tierra.

En la ciudad de Murcia no puedes perderte su joya indiscutible: la Catedral de Santa María, en la Plaza del Cardenal Belluga. Visítala y sube hasta su torre, la segunda más alta de España. En esta misma plaza también encontrarás otros símbolos de la ciudad: el Palacio Episcopal y el Edificio Moneo. Pasea por las calles de Platería y Trapería y acércate hasta el Real Casino de Murcia, declarado monumento histórico-artístico y considerado Bien de Interés Cultural. Y si te gusta la imaginería barroca, debes ir al Museo Salzillo, con una completa colección de obras maestras del escultor e imaginero murciano Francisco Salzillo.

Si hablamos de historia, es imposible no hablar de **Cartagena**, donde viajar en el tiempo mientras descubres su rico patrimonio cultural. Esta ciudad trimile-

naria ha sido testigo de algunos de los pasajes más increíbles de la historia y prueba de ello es su amplio legado romano, con el Teatro Romano como máximo exponente.

No podemos olvidarnos de **Lorca**, conocida como la Ciudad Barroca por el importante legado monumental de este estilo que alberga su centro histórico, con el Palacio de Guevara, el edificio más significativo dentro del barroco civil. Su castillo, la Fortaleza del Sol, fue declarado monumento nacional y más tarde se reconvirtió en un espacio temático de historia medieval.

Si lo que te apetece es recorrer un destino espiritual, tu lugar está en **Caravaca de la Cruz**, una meta para peregrinos y viajeros que buscan inspiración y desconexión.

Esta ciudad de peregrinación es una de las cinco ciudades santas del mundo de la cristiandad que celebra el Año Jubilar in Perpetuum, siendo el próximo en 2024.

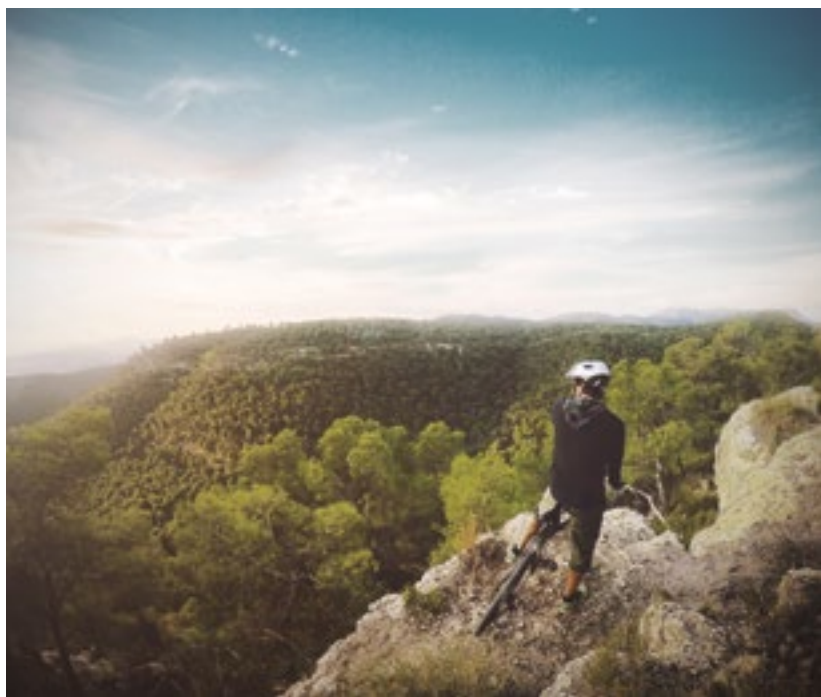
Cuatro ciudades repletas de cultura en las que comprobarás que la Región de Murcia es Legado Vivo.



1.001 Sabores Región de Murcia



Caravaca de la Cruz



Ciclismo en Sierra Espuña



Castillo de Lorca



Barrancos de Gebas

Si eres de los que piensan que conectar con la naturaleza siempre es una buena idea, la Región de Murcia es tu lugar. Descubre espacios naturales donde combinar adrenalina y relax con paisajes de ensueño como los del **Parque Regional de Calblanque**, un espacio natural de costa que se conserva casi virgen.

En el **Valle de Ricote** sentirás la sensibilidad de la cultura árabe y alucinarás con sus fértiles huertas, con los típicos limones de la zona como protagonistas, y la “Ruta de las Norias”, que cuenta con la noria en funcionamiento más grande de Europa.

Y en el **Parque Regional de Sierra Espuña**, el corazón de la región, hallarás la masa arbórea más extensa de la Región y rutas como Espubike o Esputrek para contactar con la naturaleza de la forma más saludable. Si lo que te

apetece es sorprenderte con un paisaje inolvidable, no te pierdas la panorámica del Barranco de Gebas, con un contraste de badlands calcáreos y aguas cristalinas que te dejará sin respiración.

No olvides que la Región de Murcia es la Región de los 1.001 Sabores. Amplía tu vocabulario gastronómico degustando tapas y platos como: una marinera, caldero, ensalada murciana, zarangollo, paparajotes... Acompáñalos con alguno de los vinos Denominación de Origen de la Región de Murcia, conocida como el Reino de la Monastrell: los de **Bullas**, **Jumilla**, y **Yecla**. Cada una de ellas cuenta con una Ruta del Vino certificada por la asociación española de ciudades del vino (ACEVIN).

¡La Región de Murcia te está esperando!

Costa Cálida – Región de Murcia te hace feliz.

Viajero:

Te reto a que pases por esta tierra  
sin conmoverte, emocionarte o transformarte.

Un legado no se visita. Un legado se siente,  
se vive, se transmite, se aprende...

Región de Murcia  
Legado  
Vivo



Costa  
Cálida  
Región  
de Murcia

Te hace  
feliz

[murciaturistica.es](http://murciaturistica.es)

Teatro Romano de Cartagena

Por David Palacios  
Fotografías por Adobe Stock

# VIGO, PASADO Y PRESENTE MARINERO



El olor a mar es una de las señas de identidad de esta ciudad gallega, cuya manera de ser siempre ha tenido un estrecho vínculo con su ría como principal entrada a las aguas del océano Atlántico. El idílico barrio marinero es uno de sus tesoros mejor guardados, y los astilleros y la gastronomía basada en el marisco dotan a la mayor urbe gallega de un carácter único e inconfundible.

Situado en el corazón de las Rías Baixas, el Vigo del siglo XXI no se entendería sin los vínculos que la ciudad siempre ha tenido con el mar. Para muchos el nacimiento de esta urbe gallega se encuentra en O Berbés, el barrio marinero por excelencia, levantado en el 1700 para alojar a los miles de pescadores autóctonos que faenaban en la ría.

Esta zona fue durante años el motor económico de la ciudad debido a la importancia del puerto y a la fuerza de

los astilleros navales que se empezaron a instalar en Vigo a partir de 1880. De hecho, el de Vigo fue considerado como el puerto con más actividad del norte de España en el siglo XVII y uno de los principales a nivel europeo.

En este pintoresco barrio todavía se pueden observar algunas estructuras originales del lugar de trabajo de los pescadores de antaño, como los soportales donde se vendía el pescado, hasta los que prácticamente llegaban las aguas del Atlántico.



Lo mejor del mar son sus productos. Muy cerca de O Berbés se encuentra la famosa calle de las Ostras, el mejor lugar de la ciudad para degustar estos preciados moluscos. Para muchos las ostras son uno de los tesoros gastronómicos mejor guardados de la ría de Vigo, y esta calle acoge varios puestos donde degustarlas acompañadas de un vino albariño.

-

***Las industrias naval  
y pesquera siguen siendo  
sin la menor duda los principales  
pilares económicos de la  
ciudad hoy en día***

-

Los restaurantes también son un buen lugar para probar productos genuinamente vigueses como las cigalas, las nécoras, las centollas de la ría de Vigo, los mejillones, el pulpo o los cotizados percebes.

#### **Astilleros y pescadores en vivo**

Las industrias naval y pesquera siguen siendo sin la menor duda los principales pilares económicos de Vigo hoy en día. ¿Pero cómo es realmente el día a día de la ciudad?

Uno de los mejores lugares para hacerse una idea es la avenida Beiramar, que transcurre pegada al mar. Desde aquí podremos contemplar las grúas de los astilleros que fabrican buques para España y otros países. Dependiendo de la hora a la que pasemos, podremos escuchar un sonido metálico muy característico que indica el cambio de turno de los trabajadores.

Los amantes de las puestas de sol no deben dejar pasar la oportunidad de visitar las playas de O Cocho y Mourisca. Además de ofrecer un espectacular y romántico ocaso, también son un buen

lugar para divisar en directo el trabajo de los pescadores que faenan en la ría antes de anochecer.

Para conocer más detalles del permanente abrazo de los vigueses con el Atlántico, el Museo do Mar de Galicia se erige como punto de divulgación y es al mismo tiempo una auténtica joya arquitectónica. Ideada por el artista italiano Aldo Rossi y terminada por el gallego César Portela tras la muerte del primero, cuenta con exposiciones permanentes que explican la historia de la ciudad a través de su intenso vínculo con el mar.

#### **El héroe Casto Méndez Núñez**

Marino y contraalmirante de la Real Armada Española, Casto Méndez Núñez (1824-1869) nació en Vigo y se convirtió en una de las personas más ilustres de la ciudad. En 1839 ingresó en la Escuela Náutica de Vigo y a los 15 años ya era guardiamarina. Tras varias expediciones bélicas a Filipinas, Cuba y Puerto Plata, en 1867 completó la primera vuelta al mundo de un buque blindado, al mando de la fragata *Numancia*. Era considerado un héroe en la ciudad y por eso en la plaza de Compostela se erige una escultura en su honor, en la que se puede ver a Núñez con unos prismáticos y una frase que se convirtió en su mantra: “Más vale honra sin buques que buques sin honra”.

-

## **VIGO**

***Vuele desde 11 000 puntos/trayecto y  
sume hasta 1350 puntos por trayecto.***

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

***BinterMás***

-



Cajasiete con Apple Pay

# Va contigo



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



**cajasiete**

**Apple Pay**

### CÓMO LLEGAR

Binter conecta Canarias con Vigo los jueves y domingos con vuelo directo desde Gran Canaria; martes, jueves y sábados desde Tenerife –dos horas y media de vuelo– y conexiones desde el resto de islas. La ciudad más poblada de Galicia, con su casco histórico a pie de la hermosa ría de Vigo, cuenta con el mayor puerto pesquero de España y una importante industria naval. Este dinamismo se traduce en una ciudad con una vibrante oferta cultural y gastronómica y la perfecta ubicación para visitar la costa gallega y el norte de Portugal.

### DÓNDE ALOJARSE

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

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

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



### QUÉ COMER

Qué decir de los pescados y mariscos de Galicia.

En este puerto se subasta el mejor género para toda España, y la ciudad ya es un destino gastronómico de obligada visita.

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

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

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

### NO TE PUEDES PERDER

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

A 40 minutos en barco desde Vigo. Requiere autorización previa.

Recorrer los puntos emblemáticos de las Rías Baixas y sus impresionantes playas: O Grove y su playa de la Lanzada, la isla de la Toja o Sanxenxo con su puerto deportivo.

Más información

[www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com) y [www.canariasviaja.com](http://www.canariasviaja.com)

# Vigo ¡Este otoño vive Galicia!

**¡Promoción exclusiva!**

Para compras en noviembre y disfrutar en noviembre y diciembre



Desde Tenerife  
**Occidental Vigo 4\***  
4 días / 3 noches  
Habitación Doble  
Alojamiento y desayuno  
Detalles de bienvenida

Desde  +   
**168€** por persona  
4 días



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

**Promoción hotel:**

- Descuento especial en el spa y restaurante Alameda XXI
- 5% de descuento para compras en noviembre y estancias hasta 22/12/19

Por tu compra cada  
**1€ = 1 punto BinterMás**

Descubre las jornadas  
gastronómicas  
**CAZA & SETAS**  
Rest. Alameda XXI  
en noviembre

 Duración 2:15 min. Miércoles y domingos directo desde Gran Canaria. Martes, jueves y sábados directo desde Tenerife.

**Descuento de residente aplicado.** Precios por persona en noviembre en base a ocupación doble y régimen indicado. Sujeto a disponibilidad. Plazas limitadas. Consultar resto de condiciones on-line.

Vuela con:

**Binter**



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

Por *Ángeles Jurado*  
Fotografías por *Ángeles Jurado* y *Rocío Eslava*

# PERDIDOS EN EL DELTA DEL SINE-SALOUM



**Keur Bamboung es el enclave perfecto para aislarse del mundo, conocer a una comunidad y conectar con la naturaleza. “Durante años, los expertos en medio ambiente han pensado en cómo atajar la sobreexplotación de los recursos naturales”, explica pacientemente el ecoguía senegalés Tarcissus *Tish* Senghor por teléfono. “De ahí surgió, en el siglo XXI, la creación de las Áreas Marinas Protegidas de Senegal. Keur Bamboung es una de ellas. Se puso en marcha entre los años 2003 y 2004 a través de Oceanium, con la colaboración de catorce pueblos de los alrededores y el apoyo del Estado y diferentes organizaciones”.**

Senghor es uno de los guías que patean habitualmente las rutas ecológicas de la isla de Sipo, donde se sitúa el ecocampamento de Keur Bamboung. Cuando no pastorea a grupos reducidos de turistas bajo el enramado de karités y baobabs, señalando los rastros que dejan los ágiles varanos que cruzan los senderos de arena a toda velocidad, los encamina pausadamente a la orilla arenosa de la ría, entre los kayaks embarrancados, de un vivo amarillo, con los que visitan los manglares. A lo lejos, un pez lanza un reflejo de plata bajo el sol, saliendo del agua de un brinco prodigioso para entrar como una flecha de nuevo entre las ondas que él mismo creó un segundo antes.

-

***Keur Bamboung es fundamental para la prosperidad y la protección de la zona, sus comunidades animales, vegetales y humanas***

-

Las mareas suben y bajan, desmesuradas, dejando al descubierto o cubriendo las raíces de los manglares, a las que se aferran las ostras en racimos. Medusas desorientadas y enormes caracoles voraces, que asfixian el marisco con un abrazo amoroso, vagan por el fondo. Las formas delicadas de cormoranes, pelícanos y loros se dibujan contra el cielo dorado del ocaso, cuando planean sobre el laberinto de canales de agua salobre. “Keur Bamboung no ha cesado de crecer en positivo”, añade Tish Senghor. “La idea es proteger las especies, así que se trata de un ecocampamento montado para permitir a los visitantes disfrutar de este sitio único mientras se preserva su biodiversidad”.

Sipo es una isla pequeña, bucólica y pacífica, enclavada en una esquina particularmente bella del delta del Sine-Saloum, en el centro de Senegal. Pertenece

al departamento de Kaolack, que se sitúa a casi tres horas al sur de Dakar. Se llega a este rincón del delta en piragua, atravesando los manglares en treinta minutos desde Toubacouta o en diez minutos desde Dassilame Serere. La ruta traspasa pueblos donde ramonean los cabestros, los pájaros tejedores enredan entre las ramas de los mangos más altos y los niños juegan al fútbol con pelotas de trapo.

Se llega a la embarcación que nos traslada hasta Sipo salvando una pasarela de madera, sacos de tierra y cañas que vadean el barrizal del manglar. En el fondo de la piragua se acumulan el agua embotellada y las gallinas amarradas por las patas que servirán de cena y con las que se viaja hasta la isla. Se embarranca, al llegar al islote, a la vista de los suaves montículos de calcáreos desechos de ostras y se hace descender a los pasajeros, con la ropa remangada sobre las rodillas, para salvar apenas un par de metros de agua tibia hasta la orilla. El equipaje se carga en carruchas tiradas por burros y zigzaguea hasta el ecocampamento, habilitado para 27 personas, con apenas ocho cabañas dobles espaciadas tras cañizos.

El alojamiento es simple, diseñado para minimizar el impacto humano en el entorno. Todas las cabañas son sencillas, pero dignas, con su aire rústico desmentido a fuerza de paneles solares que apenas alumbran su interior. La ducha está fuera, con un barril de agua fresca prendido en las alturas a modo de aljibe, igual que el excusado. Todo se sitúa en la paz del aire libre. Los ventanucos de las cabañas se abren a los vientos que anuncian tormenta. La mosquitera protege de la miríada de insectos de tamaños y formas impensables que colonizan la noche. Una piel de serpiente, que ha mudado en una de las cabañas, se arruga, traslúcida, en una esquina. Keur Bamboung es fundamental para la prosperidad y la protección de la



zona, sus comunidades animales, vegetales y humanas. Su emblema es el manatí, mamífero acuático de agua dulce propio de la región y especie amenazada. En el ecocampamento prima lo comunitario, lo biodegradable y el reciclaje. Los ingresos contribuyen a mantener el proyecto y llevar adelante otros: edificación de escuelas, mantenimiento de dispensarios de salud y huertos comunitarios, formación de la población local en diferentes oficios.

La zona ofrece numerosas alternativas al visitante: avistar aves migratorias, manatíes y hienas, pasear por sus bosques, remar en el manglar, visitar el ecomuseo de Diorom Boumag, hornear pan a la manera tradicional, leer a la sombra de algún árbol o en el patio que rodea la cabaña. No se permiten la pesca, la caza ni la recolección de madera o de ostras. La población local se ocupa de la gestión y el mantenimiento del ecocampamento, además de repoblar y proteger el manglar, que a su vez garantiza la protección del entorno frente a las crecidas del mar, los vientos más inclementes y la erosión. La zona protegida se extiende a lo largo de 6800 hectáreas. Oceanium, la oenegé que ideó este proyecto, organiza cada año un evento denominado *Les filets perdus*, que consis-

te en un buceo voluntario para la recolección de redes de pesca abandonadas en el mar que acaban con la vida de especies como las tortugas. Sus acciones también incluyen la replantación de mangles en esta zona y la protección de los manatíes que también pueblan estas aguas. Alojarse en Keur Bamboung es conocer, proteger, conservar y desarrollar una zona única en el planeta y apoyar a sus vecinos cubiertos con plumas, piel o corteza. Dejarse cuidar por la comunidad de Keur Bamboung es contribuir a construir y mantener un mundo más amable. Eso sí: prepárese para la simplicidad extrema, tormentas eléctricas gloriosas y experiencias sin conservantes ni colorantes que desafían la zona de confort de muchos de nosotros.

---

## SENEGAL (Dakar)

*Vuele desde 9300 puntos/trayecto y  
sume hasta 1650 puntos por trayecto.*

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

**BinterMás**

---

# AQUAREA

## La bomba de calor aire-agua más eficiente

A la vanguardia de la innovación energética, Aquarea está posicionada como un sistema de calefacción y aire acondicionado **verde**.

Aquarea es parte de una nueva generación de sistemas de calefacción y aire acondicionado que utiliza energías renovables para calentar o enfriar la casa y para producir agua caliente.



DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO  
928 480 804 - [www.enaairy.es](http://www.enaairy.es)

### CÓMO LLEGAR

Binter conecta lunes y viernes a Canarias con la capital de Senegal con vuelos desde Gran Canaria y con conexiones desde todas las islas.

Un vuelo cómodo de poco más de dos horas y media y con menú de cortesía a bordo que te lleva directo a la capital del África Occidental, Dakar.

Punto de partida para un recorrido por el norte del país hasta la histórica y colonial *Saint Louis*.

### DÓNDE ALOJARSE

**Radisson Blu Hotel, Dakar Sea Plaza 5\*:**  
espectacular y lujoso hotel frente al mar.

**Lamantin Beach Hotel & Resort 5\* GL:** hotel de arquitectura y decoración africana en primera línea de la mejor zona turística de Senegal, Saly, a 80 kms de Dakar.

**Le Paletuviers:** exclusivo y acogedor lodge en un emplazamiento único del Delta del Saloum con playa y embarcadero privado, ideal para disfrutar en la intimidad, de las espectaculares puestas de sol de África y de actividades en la naturaleza.

**Fathala Wildlife Reserve & Lodge:** Disfruta de una aventura africana auténtica, alojándote dentro de una reserva natural de vida salvaje.



### QUÉ COMER

La gastronomía de Senegal está muy influenciada por la cocina francesa. La base de la mayoría de sus platos es el pollo o el pescado servido con arroz y verduras. Algunos de los platos más populares que encontrarás durante el viaje son:

El plato nacional es el *Ceebu jen* o *thiéboudienne*, pescado marinado. *Yassa*, pollo o pescado servido con cebollas y ajo, mostaza y salsa de limón.

*Maafe*, pollo, cordero o ternera servida con vegetales en una salsa de cacahuets.

No pierdas la oportunidad de cenar en algunos de los restaurantes de moda de Dakar con música Africana en vivo: *Just for You* o el *Atlantic Restaurant-Bar Lounge*.

### NO TE PUEDES PERDER

La isla de Gorée

Una visita al Lago Rosa y su diario ritual de extracción de la sal  
La Reserva Natural de Bandia con sus 3000 hectáreas de acacias, baobabs y mimosas que cobijan a numerosas especies de animales salvajes.

Un paseo en piragua por las tranquilas aguas del Delta del Sine y Saloum.  
Hacer un safari en la Reserva de Fathala al sur de Senegal y llevarte de recuerdo la foto con los leones.

Más información

[www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com) y [www.canariasviaja.com](http://www.canariasviaja.com)



Grupo exclusivo  
de 12 a 16  
personas

# Ecoturismo Gambia y Senegal

## Aventura en un enclave único

**¡Salida garantizada en Carnavales!**

Del 22 al 28 de febrero  
Desde Gran Canaria  
7 días / 6 noches  
Alojamientos en  
campamentos solidarios  
y en Fathala Wild Reserve

Desde  
**1.175 €** p.p.  
7 días

### Incluye:

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

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

Por tu compra cada  
1€ = 1 punto BinterMás

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

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

Vuela con:

**Binter**



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

Por *Juan José Ramos Melo*  
@JuanjoRamosEco

## COSTA NORTE DE BOAVISTA

**Playas de arena blanca, grandes sistemas dunares, amplias superficies de bajíos costeros, importantes poblaciones de tortugas marinas, aves amantes de la arena y una diversidad florística adaptada a condiciones extremas son tan solo algunos de los secretos que encierra uno de los espacios naturales mejor conservados de todo el archipiélago de Cabo Verde.**

La Red de Áreas Protegidas de Cabo Verde, creada en el año 2003, está compuesta por 47 sitios, de los que 14 se encuentran en Boavista, sin lugar a dudas la isla con el más variado patrimonio natural. El establecimiento de estas áreas protegidas ha sido una medida necesaria, no solo para la conservación de la biodiversidad, sino también para gestionar varios sectores económicos que se están desarrollando en el ambiente marino y terrestre, como la pesca, el turismo y la industria extractiva.

El Parque Natural de la Costa Norte de Boavista es el mayor de estos 14 espacios. Creado con el objetivo de garantizar la conservación de su rica y frágil biodiversidad, ocupa buena parte del sector norte de la isla, prácticamente desde Sal Rei hasta Gata. También incluye Ilhéu de Baluarte y Ilhéu dos Pásaros, ambos catalogados como reserva

integral, una categoría de protección según la cual no está permitido visitarlos, con el fin de garantizar la conservación de sus recursos naturales. La costa norte, al igual que buena parte de la isla, se encuentra formada por amplias playas de arena blanca, bajíos con infinidad de charcos que quedan al descubierto durante la bajamar, sistemas dunares y algunos conos volcánicos muy erosionados por el paso del tiempo.

Los fuertes vientos dominantes del norte y del noreste han creado un corredor de arena a lo largo de buena parte de la isla, que condiciona la presencia de vegetación. Plantas como los salados, los balancones, los corazoncillos, los romeros o las siemprevivas, de pequeño porte, aspecto achaparrado, hojas pequeñas, flores de colores llamativos y ramas en formas de espinas, son algunas de las más abundantes.



Las playas de Costa Norte albergan algunas de las numerosas zonas de cría de tortugas bobas de la isla, la tercera población más importante del planeta. Entre los meses de junio y octubre unas 10000 hembras llegan a estas playas para depositar sus huevos. Entre los meses de enero y abril la bahía de Sal Rei es considerada la principal zona del archipiélago para el apareamiento y cuidado de las crías de ballenas jorobadas, también conocidas como yubartas. Este hecho supone una oportunidad única para su observación tanto desde tierra como desde algunas de las embarcaciones que ofertan rutas para contemplar y fotografiar ballenas y delfines.

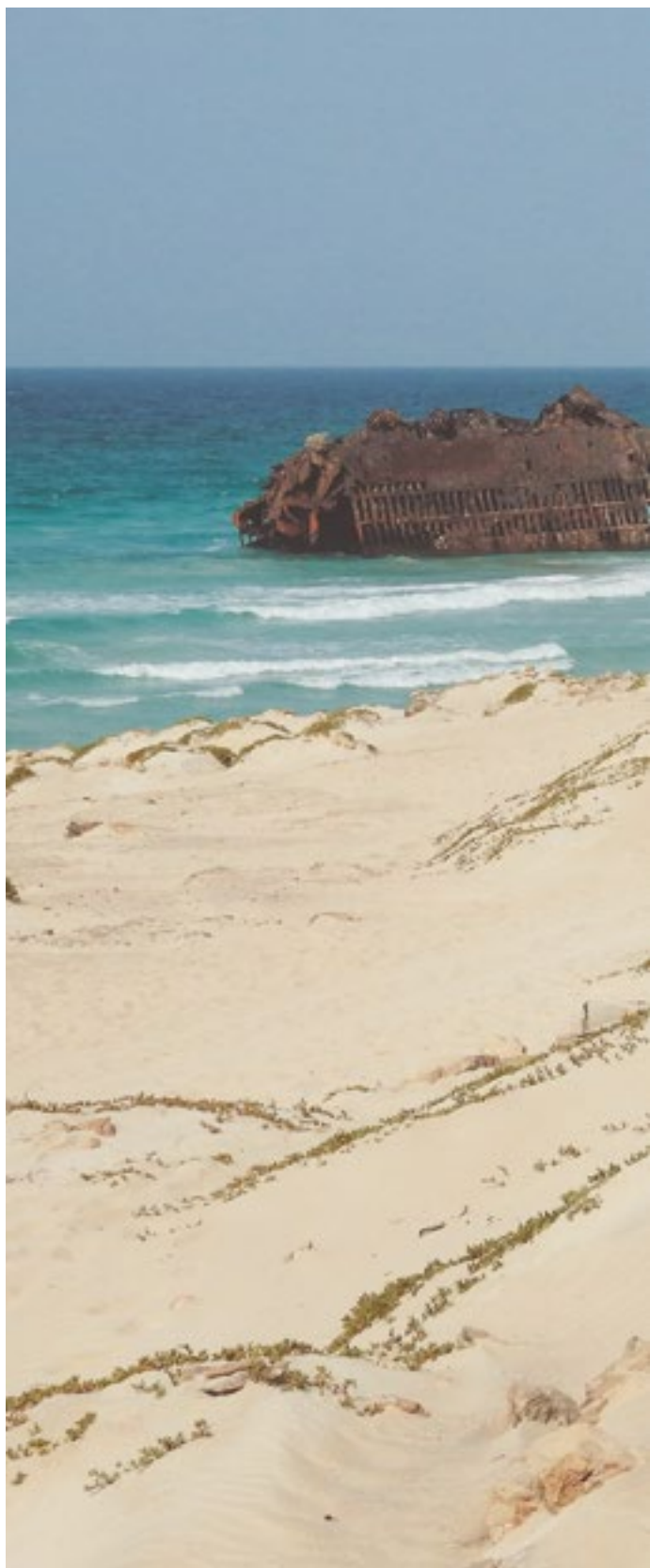
-

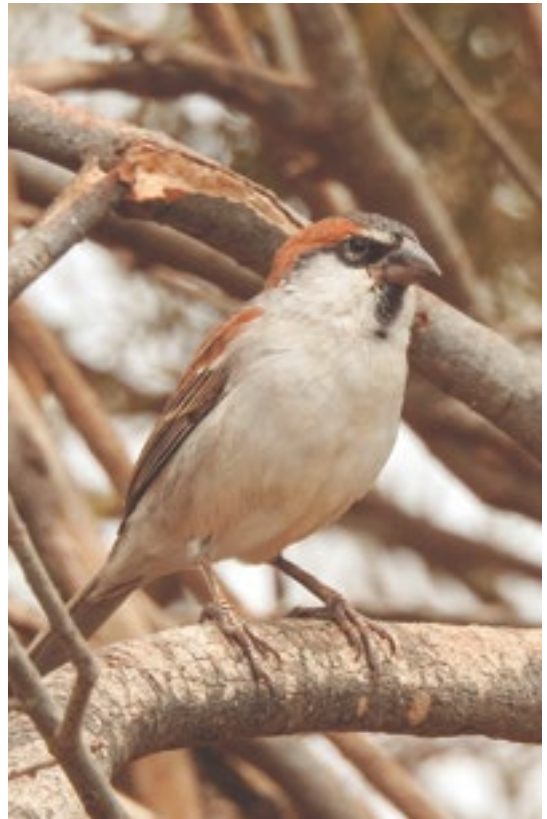
***La costa norte, al igual que buena parte de la isla, se encuentra formada por amplias playas de arena blanca***

-

Terreras colinegras, alondras ibis, alondras negritas y corredores saharianos son algunas de las aves más abundantes de la zona. Se trata de animales de colores discretos y tímidas costumbres, adaptados a la dura vida en las zonas arenosas de la isla. En la franja costera encuentra refugio el chorlitejo patinegro, un excelente indicador de la calidad de las playas, amenazado en otras latitudes por la masificación y urbanización de sus zonas de cría.

En la playa de Atalanta encontramos uno de los nidos de águila pescadora más singulares de todo Cabo Verde, al estar ubicado sobre el extremo más alto de una vieja embarcación encallada en la playa. Desde aquí las amenazadas águilas controlan todo su territorio y evitan las molestias de los inoportunos y numerosos cuervos desérticos.







El Parque incluye en su perímetro varios núcleos de población como son João Galego, Fundo das Figueiras y Cabeço dos Tarafes, donde se ubican algunas de las zonas agrícolas más importantes de la isla. En estas localidades aún se conservan una gran cantidad de actividades tradicionales ligadas a la tierra y el mar, como la pesca, el marisqueo o el pastoreo. Además, son un buen lugar para probar el plato típico del país, la *katchupa*, y la bebida caboverdiana por excelencia, el *grogue*, un aguardiente muy fuerte que también se puede encontrar en forma de ponche, mezclado con lima y miel de caña de azúcar. En la capital de la isla, Sal Rei, puedes contratar un guía local que te acompañe en vehículo todoterreno

a descubrir este bello entorno de la isla menos habitada de Cabo Verde. En Sal Rei, alejado de los grandes resorts turísticos del sur, puedes alojarte en alguno de sus pequeños hoteles, apartamentos u hostales; todos ellos con un carácter mucho más local y con más posibilidades de convivir con la población caboverdiana y sus costumbres, una mezcla de elementos europeos, africanos y con tintes brasileños. Además, tras caer la noche puedes disfrutar de su diversidad de músicas, que reflejan los distintos orígenes de esta población, nacida del tráfico de esclavos de África a América por los europeos. Cabo Verde posee géneros musicales propios como la morna o el funaná, que conviven con otros como el zouk.

# 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 segundos<sup>1</sup> 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](http://www.dyson.com)

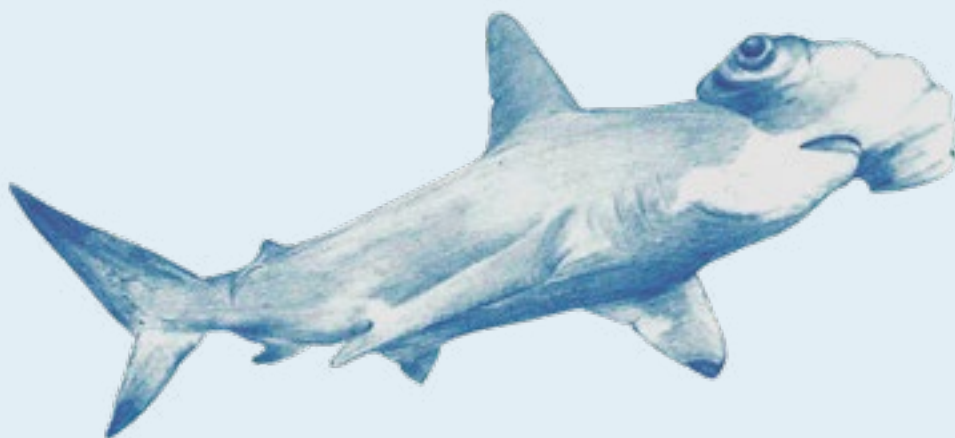
# DIELCA

928 466 416  
[www.dielca.com](http://www.dielca.com)

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

Por *Juan José Ramos Melo*  
@JuanjoRamosEco

# TIBURONES, TEMIDOS SIN MERECKERLO



Tal vez el grupo de animales más incomprendido de todos los que pueblan el planeta sean los tiburones. Los mitos sobre su violencia y agresividad y el sensacionalismo que los rodea han provocado que buena parte de la población los tema. Pero nada más alejado de la realidad: cada vez que nos bañamos en nuestras playas tenemos una alta probabilidad de interactuar con tiburones; a pesar de ello, en las Islas prácticamente no existen ataques de estos esquivos y discretos peces.



Los tiburones son peces sin hueso. Han evolucionado para adaptarse a su voraz condición, tienen el cuerpo cubierto de diminutas escamas que les facilitan los rápidos movimientos y disponen de entre cinco y siete branquias laterales para respirar, además de un agudo sentido del olfato que les permite detectar cualquier indicio de sangre en el agua. También tienen un oído preparado para percibir sonidos graves desde distancias muy lejanas, una línea lateral que les posibilita detectar cualquier cambio ambiental y una vista prodigiosa con diferentes adaptaciones que los hace infalibles a la hora de cazar. Sin lugar a dudas, los tiburones son auténticos depredadores.

-

***En las aguas de las Islas  
se han observado algo más de 80  
especies de tiburones y rayas***

-

En el planeta existen más de 400 especies de tiburones, que ocupan todos los ambientes del océano, desde las profundidades abisales hasta los charcos que deja al descubierto la pleamar, y desde el Caribe al Ártico. El más pequeño del mundo es el tiburón enano, que mide unos 20 centímetros; sin embargo, el más grande de los escualos vivientes es el tiburón ballena, que puede llegar a medir hasta 15 metros. Este gigante de los océanos ha sido visto en varias ocasiones en las aguas de las islas de El Hierro y La Palma, mientras realiza sus grandes viajes a lo largo de todos los mares tropicales del planeta. Los tiburones tienen multitud de formas y adaptaciones: existen especies con cabezas de martillo, con cola de sable, pieles oscuras, moteadas y blanquecinas, en forma de mantas o con cuerpo de ballena. Todos tienen en común un crecimiento lento, una madurez sexual tardía, un periodo de gestación elevado, un número redu-

cido de crías y un comportamiento tímido y esquivo. En las aguas de las Islas se han observado algo más de 80 especies de tiburones y rayas. A pesar de ello, no es fácil tener un encuentro, principalmente porque ha disminuido drásticamente su población debido a la pesca para consumo humano, la captura accidental, la muerte en redes a la deriva y la escasez de algunas presas.

Uno de los más amenazados y raros es el angelote, un auténtico maestro del camuflaje que vive en zonas arenosas. Al bucear en las Islas se puede observar con cierta facilidad, pero en Europa y en el norte de África prácticamente ha desaparecido. Por este motivo la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza lo ha catalogado como “en peligro de extinción” a nivel global. Durante el verano también podemos observar nadando en superficie, no muy lejos de la costa, a uno de los escualos más singulares, el tiburón martillo, también conocido como cornuda. En ocasiones se ven grupos formados por varias decenas de individuos, todo un espectáculo que no deja indiferente a nadie.

El más rápido de los tiburones canarios es el marrajo, un tiburón de aguas abiertas. Los ejemplares jóvenes se acercan a veces a la costa y pueden merodear a los pescadores submarinos. Tradicionalmente han sido capturadas algunas especies como el cazón para el consumo humano; de hecho, existen platos tradicionales, como los tollos, que se basan en la carne de tiburón. Afortunadamente, hoy en día los tiburones comienzan a ser más apreciados como espectáculo natural para los numerosos buceadores que visitan las Islas que por su interés gastronómico. La posibilidad de encontrarte con uno bajo el agua sirve para impulsar toda una industria de turismo sostenible, que se presenta como una buena propuesta para la conservación de estos fascinantes animales.

Por Astrid da Silva Jiménez

# SAVE THE BEES



**La próxima vez que veas una abeja revoloteando a tu alrededor, antes de darle un buen zarpazo, piensa que gracias a ellas se produce, al menos, un tercio de lo que comemos nosotros y otras especies.**

Las abejas son los animales polinizadores más importantes del planeta. Actualmente se encuentran amenazadas, ya que su población desciende drásticamente año tras año. Y, sin ellas, el mundo tal y como lo conocemos desaparecería. Las abejas son las responsables de la polinización de innumerables flores y plantas alrededor del mundo. De forma natural, transportan el polen desde los estambres de las plantas para su fertilización. Así, favorecen la formación de frutos y semillas, que sin su labor sería mucho más complicado obtener en cantidad.

-

***En las Islas existe un tipo de abeja autóctona: la abeja negra canaria, emparentada con las abejas africanas y portuguesas***

-

Su extinción supondría que más del 75% de los cultivos del planeta redujeran notablemente su producción y beneficio, ya que se tendrían que buscar otros métodos de polinización, sin mencionar el impacto que tendría en la flora y fauna de forma generalizada, debido a que las abejas benefician la reproducción y supervivencia de plantas raras o salvajes, en regiones donde otros agentes polinizadores no pueden actuar. Desgraciadamente, desde finales de los años 90 el número de abejas está decreciendo, sobre todo en Europa y América del Norte. Las colonias de abejas melíferas sufren pérdidas de población: solo en España, estas han sido de casi un 20% durante los meses de invierno. Esto se debe, sobre todo, a:

**Pérdida de diversidad, malas prácticas agrícolas:** las abejas no pueden escapar del impacto dañino que tiene la agricultura industrial basada en el monocultivo. Estos insectos, como muchas

otras especies, sufren la destrucción de su hábitat natural y deben acostumbrarse a vivir con un limitado número de nutrientes. Al perder el multicultivo se pierde también la capacidad de obtener alimento durante todo el año.

**Enfermedades y parásitos:** muchos apicultores coinciden en que existen diversos tipos de parásitos, como la *Nosema ceranae* o el ácaro *Varroa*, que causan graves estragos en las colmenas de los países del sur de Europa. La capacidad de las abejas de resistir a estos parásitos está directamente relacionada con la salud de las colmenas. Si están correctamente alimentadas, podrán superarlas, de lo contrario sufrirían una gran merma.

**Envenenamiento:** herbicidas y pesticidas contaminan los espacios naturales de las abejas, causando la pérdida de miles de ellas.

**Cambio climático:** la subida general de las temperaturas en todo el planeta, así como los cambios en los periodos de lluvia y sequía, son los responsables de innumerables pérdidas en muchas colmenas.

Y en todo este contexto, ¿cómo viven las abejas en Canarias? Gracias a las bondades de nuestro clima y a que nuestros sistemas de monocultivos se mezclan, muchas veces, con la flora salvaje que crece alrededor de las fincas, nuestras abejas gozan todavía de mejor salud que en otras latitudes. Aun así, debemos preocuparnos por garantizar y proteger su hábitat natural y así poder seguir siendo un referente a nivel mundial, tanto de la salud de nuestras abejas como de la calidad de nuestras mieles.

Por suerte, la apicultura en Canarias es una actividad con mucha tradición y los apicultores suelen ser grandes amantes de la naturaleza. El 60% de ellos se encuen-

tran en Tenerife, donde se calcula que se manejan de media unas 14000 colmenas, según La Casa de la Miel.

-  
***Por suerte, la apicultura en Canarias es una actividad con mucha tradición y los apicultores suelen ser grandes amantes de la naturaleza***  
-



Además, en las Islas existe un tipo de abeja autóctona: la abeja negra canaria. Esta raza está emparentada con las abejas africanas y portuguesas y con el paso de más 200000 años ha conseguido unas particularidades propias de la insularidad macaronésica que la hacen única.

Sin embargo, nuestras abejas negras están sufriendo, en los últimos 20 años, la pérdida de su singularidad al mezclarlas con abejas pertenecientes a otras razas, todo ello con finalidades productivas. Muchos apicultores se oponen a esta práctica y defienden mantener la cría aislada de abejas negras para preservar sus particularidades y garantizar su seguridad y supervivencia.

**¿Qué puedes hacer tú para proteger a las abejas?**

Infórmate y conoce la importancia que tienen en el medioambiente y comparte la información para que todos sean conscientes de lo indispensables que son. No podemos imaginarnos un mundo sin su ayuda a la hora de la polinización.

Preocúpate por saber de dónde viene la miel que consumes y compra productos locales. En Canarias



tenemos una miel artesanal espectacular, producida por apicultores cercanos que cuidan toda la cadena de producción, así como a las abejas y a su entorno.

**Conoce la labor del apicultor:** la apicultura en las Islas es una fascinante actividad que, además de velar por las abejas y producir un producto local de máxima calidad, también favorece la polinización de las especies salvajes, lo que nos ayuda a preservar la fauna y flora canaria.

**Busca la miel con el logo DOP (Denominación de Origen Protegida),** que garantiza haber superado estrictos requisitos en las fases de producción, así como exhaustivos controles de calidad.

**Aboga por un mundo con menos herbicidas, pesticidas y tóxicos.** Un mundo más ecológico y responsable con el medioambiente. Producción biodiversa y agricultura consciente.

**Ten mucho cuidado a la hora de encender fuegos en el monte,** es el espacio natural de muchas abejas y centenares de colmenas se pierden cada año debido a los incendios forestales.

**Planta árboles y plantas melíferas que contribuyan a la alimentación de muchos insectos polinizadores.**

**Si tienes fincas, jardines o flores al exterior:** permite que las colmenas se instalen cerca, no son agresivas y favorecerán la polinización y fertilización de tu finca o jardín. No utilices insecticidas con las flores abiertas y deja que crezcan plantas silvestres alrededor de tu finca o jardín. Constituyen buena parte de la dieta de nuestras abejas.

**Recuerda, ahora más que nunca: *save the bees.***



Por Paula Albericio  
Fotografías por Lucilla Bellini

# EL RINCÓN DE PANCHO CORUJO



Nacido en Lanzarote en 1980, Pancho Corujo es uno de los tenores jóvenes españoles más prometedores. “Desde muy pequeño tuve facilidad para la música, así que al final la convertí en mi oficio. Me definiría como muy canario, feminista y ateo aunque practicante, predicador y creyente en el buen humor, el buen amor y el buen arte como vías hacia el disfrute de la vida perdurable. Sobre todo soy lo que se puede llamar un friki de la música y de la cultura en general. La búsqueda constante de conocimiento me parece hasta cierto punto una forma de resistencia, pues es lo único que no se puede comprar. Mi amor por el arte, mi necesidad de belleza, es desinteresado, y sé que me hace mejor”. Aprovechando su estancia en la isla conejera, donde participará en el Festival de Artes Escénicas de Lanzarote, recorreremos con él sus tres rincones favoritos.



**Masdache.** La primera visita nos lleva hasta el municipio de Tías, concretamente al valle de Masdache, donde, según nos dice el tenor, se levantan tres de las bodegas más importantes de Lanzarote. “Todos los recuerdos que tengo de mi niñez están vinculados a Masdache, allí me crié. Recuerdo muy bien los paseos con mi abuela, muy temprano, antes de ir al colegio, desde la casa hasta una finquita de parras que tenía, por una vereda, con el rofe todavía muy húmedo por el sereno. También recuerdo los fines de semana con mis primos y las excursiones descalzos que hacíamos juntos hasta una palmera cercana como si se tratase del *finis terrae*. Hoy que he recorrido medio mundo me siento muy orgulloso y afortunado de haberme criado en este entorno rural, de venir de este pueblecito rodeado de viña y volcán con innegable valor paisajístico. Lo echo de menos. Mi hermano, mi cuñada y mis sobrinos Mercedes y Ciro viven aquí, no saben cómo los envidio”.



**Marina de Arrecife.** “En este muro esperé muchas veces a mi padre; tenía su escuela de música aquí, justo en frente. Yo era bastante revoltoso y si tenía algún instrumento a mi alcance al final lo tocaría, así que después de mi clase de timble o de ensayar con el grupo de folklore mi padre me mandaba esperarlo en el muro para que el resto de alumnos pudieran estar concentrados. Conozco muy bien este litoral. Yo aún creo en Arrecife y sus posibilidades. Tiene la avenida marítima más bonita de entre las capitales canarias. Soy caminante, así que recomiendo hacer el recorrido a pie desde la zona de la Bufona pasando por la punta del Camello, el muelle de la pescadería, el castillo de San Gabriel, el puente de las Bolas, hasta llegar al castillo de San José, donde se sitúa el Museo de Arte Contemporáneo”.



La cueva de los Verdes. Uno de los espacios más simbólicos de Lanzarote es el elegido por nuestro protagonista para terminar la ruta por la Isla. “Uno de los factores positivos de mi trabajo es el encuentro con muchas personas de diferentes lugares, a las que siempre recomiendo viajar a Lanzarote. Una de mis visitas preferidas cuando vienen amigos es la cueva de los Verdes; creo que Lanzarote en general tiene mucho poder alegórico y mitológico. Cuando me sugirieron desde la organización del Festival de Artes Escénicas de Lanzarote un espectáculo para la cueva me vino rápidamente la idea de *Fausto versus Mefistófeles*, con un recorrido por la música que diferentes compositores han hecho sobre el personaje de Goethe, el mito de quien hizo un pacto con el diablo para alcanzar los placeres de la eterna juventud, un mito que me parece contemporáneo a cualquier época”.





# ES ZE NA LANZAROTE



El sonido del sitar, la danza India y su gastronomía en una noche inolvidable.

CASA-MUSEO  
DEL CAMPESINO

**BHAKTI**

MÓNICA DE LA FUENTE · 30 NOV · 20:00 h



CENA · MÚSICA  
DANZA INDIA



DESDE 50€  
Web · Taquillas CACT · La Casa Amarilla



COLABORAN



# 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 del chef Carlos Cabrera y de los mejores especialistas en nutrición y tratamientos de The Oriental Spa Garden. “Botánico Slim & Wellness” es una innovadora propuesta hotelera que combina la “dieta gastronómica” con una cuidada selección de tratamientos en su spa, calificado 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.



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 hipocalórica 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.

Más información en [Slimandwellness.com](http://Slimandwellness.com)



*Hotel Botánico*  
*& The Oriental Spa Garden*

Puerto de la Cruz - Tenerife - [hotelbotanico.com](http://hotelbotanico.com)



**Reservas:** +34 922 381 400 [reservas@hotelbotanico.com](mailto:reservas@hotelbotanico.com)  
Avda. Richard J. Yeoward I, 38400 Puerto de la Cruz, Tenerife, España.

# DEMUESTRA QUE NOS LEES Y GANA UN PASAJE A EL HIERRO PARA UNA PERSONA

- ¿Cuántas especies de tiburones existen en las aguas de Canarias?
- ¿Dónde y cuándo se celebra el Medio Maratón de los Descubrimientos?
- ¿Podrías decirnos al menos tres ingredientes de la receta de este mes?
- ¿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](mailto:buzon@barabaracomunicacion.com)

**PLAZO LÍMITE:** 30 de noviembre

Conoceremos quién ha ganado en la revista de enero

Muchísima suerte y hasta el próximo mes

**\* El ganador del mes de septiembre es Samuel Aguilar**

Fotografía por *Alberto Brito*

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.

## 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 Cañadas del Teide  
Desde 51€/por persona

### LA PALMA

Desde 46€/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.

[www.parador.es](http://www.parador.es)



Por Ibón S. Rosales  
Fotografías por Alberto Brito

# EL TURISMO RURAL SE REINVENTA EN LA CUMBRE DE GRAN CANARIA

El paso del fuego ha cambiado el paisaje de la cumbre de Gran Canaria, pero también la vida de muchas personas que de él subsisten. Toca reinventarse y seguir luchando. Los alojamientos rurales han bajado sus precios y ahora ofertan oportunidades para animar a la pernocta en municipios como Tejeda o Artenara. Los senderos siguen en su sitio y quizá es buen momento para recorrerlos de nuevo, reflexionar y ver qué sentimos.

“Ahora tenemos que promocionarnos como turismo volcánico y olvidarnos un poco de la riqueza forestal, centrarnos en la historia de los canarios, la cultura y la gastronomía”. Juan Manuel Santana se muestra optimista pese a la caída de las reservas en el Hotel Refugio de Tejeda, del que es responsable junto con su esposa, Juana Hernández. Todavía les duele el fuego.

La Reserva Natural de Inauga, el sendero hacia el Roque Nublo, los Llanos de la Pez o el Roque Bentayga siguen intactos en su hermosura. El Parque de Tamadaba se libró en gran medida. Pero tampoco hay que tenerle miedo a la negrura. Es tiempo de reconocer que la tierra es débil, el humano imperfecto y la naturaleza tan sabia que sabrá recomponerse. Mientras, cada isleño tendrá que poner su granito de arena en la medida en que pueda y no dejar de visitar

aquellos lugares que ahora se tiñen algo más tristes.

“La proyección internacional que tuvo el incendio fue tan grande que han cancelado reservas hasta en Mogán, Playa del Inglés o Maspalomas. Hay quien piensa que se quemó la Isla entera cuando eso no es así”, comenta Santana, que pide al gremio periodístico que se volcó en la cobertura del incendio que ahora regrese, para narrar la recuperación de las zonas y así incentivar su visita.

De Tejeda y Artenara, sus almendros y sus quesos. La gastronomía de estos pueblos, con productos como el bienmesabe, el pan de papa, el queso y los mazapanes, continúa siendo un atractivo indestructible. Además, ahora que se acerca la Navidad, es buen momento para darse un salto y comprar los mejores polvorones de la Isla.

Todo aquel que ame el cielo tiene su cita en las noches claras de la cumbre. Pocas cosas hay mejores que tumbarnos y admirar el espectáculo de estrellas. Escalada, senderismo y, en breve, barranquismo, si las lluvias lo quieren. Si bien es cierto que algunas de las rutas se encuentran todavía cerradas, como las del municipio de Artenara, desde las instituciones invitan a pasear por el casco de los pueblos, a hablar con sus gentes, a comer y disfrutar de los miradores.

-  
***Ahora que se acerca la Navidad,  
es buen momento para darse  
un salto y comprar los mejores  
polvorones de la Isla***  
-

Desde el Patronato de Turismo ya trabajan en un plan para reactivar el turismo rural en la zona. Los vecinos han estado todo septiembre contabilizando los daños para dar parte y que empiecen a llegar los dineros. El alcalde de Tejeda, Francisco Perera, invita a las personas que lo deseen a visitar el museo de plantas medicinales, “que es único en la Isla”, dice. Pero también a hacer senderismo y que todos vean “las consecuencias del incendio, que cree conciencia ciudadana” y se eviten así futuras imprudencias humanas. Una excursión para la reflexión. Suena bien.

Florencia Lescano, guía turística de Artenara, invita a las casas cuevas, un importante patrimonio que nos dice cómo vivían los antiguos canarios, donde la temperatura, sea la estación que sea, siempre ronda entre los 18 y los 20 grados. “Se organizan visitas gratuitas a partir de diez personas”, comenta la argentina afincada en la cumbre grancanaria, que considera una parada clave la visita a la Virgen de la Cuevita, “protectora de ciclistas y agrupaciones folclóricas”.



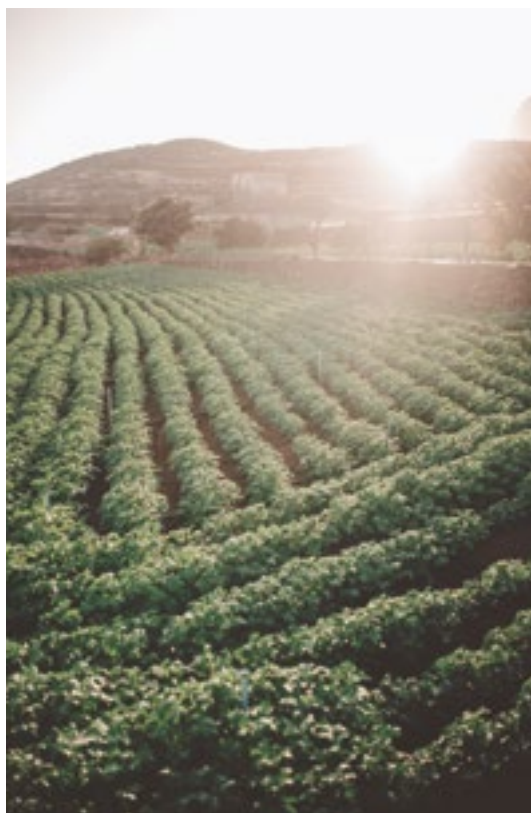


El consejero de Turismo del Cabildo de Gran Canaria, Carlos Álamo, se reunió el pasado mes de octubre con miembros de la patronal hotelera rural y prometió acometer un plan específico para estos meses que quedan de 2019. “El objetivo es cambiar la percepción que se tiene actualmente del incendio entre el turismo grancanario y el público potencial en el extranjero”, comenta. Para ello cuenta con el apoyo de la asociación Gran Canaria Natural & Active, organización responsable de la promoción de la Isla como destino de naturaleza y marca oficial del Patronato de Turismo de Gran Canaria, que desarrolla una intensa y valiosa labor en lo que a comunicación y promoción internacional de este producto turístico se refiere.

“Gran Canaria es un gimnasio al aire libre los 365 días del año y lo único que tenemos que hacer es poner las facilidades y cambiar la percepción que se ha quedado en algunos países de que se ha destruido. La imagen no es la del invierno pasado, pero las medianías siguen teniendo muchísimo que ofertar”, argumenta Álamo, que destaca la inversión de 200000 euros en la rehabilitación de las carreteras afectadas por parte de Obras Públicas.

El plan del Cabildo es actuar con ahínco en la promoción de Valleseco, Cruz de Tejeda, Tejeda, Artenara y Agaete en revistas extranjeras y con acciones en redes sociales y asistencia a ferias internacionales, al igual que coordinar acciones con los distintos departamentos turísticos de los municipios.

A nosotros, los canarios mortales, siempre nos quedará la opción de coger el coche o las maravillosas guaguas y subir hasta la cumbre para dar un paseo, comer y desconectar de las grandes urbes, para admirar y valorar entre amigos y familiares las riquezas de nuestra querida isla, que sigue siendo mágica.







GranCanaria  
*Natural&Active*

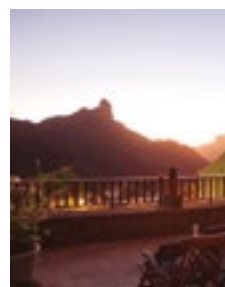


#GCNaturalandactive

# Descubre nuestra naturaleza

Disfruta de descuentos  
especiales en alojamientos  
rurales y actividades  
al aire libre

HAZ TU RESERVA EN  
[grancanarianaturalandactive.com/ofertas](http://grancanarianaturalandactive.com/ofertas)





Por *Aarón Rodríguez González*  
Fotografías por *Alexis W*

## CAMINO DE LA RESTINGA



**Volvemos a la más pequeña de las Canarias para recorrer uno de sus parajes más emblemáticos y sobrecogedores: el campo de volcanes que vertebra el actual crecimiento de la Isla del Meridiano hacia el sur, desde las cumbres centrales hasta la punta de La Restinga, la más meridional del Archipiélago.**

**Desnivel positivo:**

0 metros de ascenso.

**Desnivel negativo:**

830 metros de descenso.

**Longitud:**

8,18 kilómetros.

**Cota máxima:**

830 metros de altitud.

**Cota mínima:**

0 metros de altitud

**Lugares de interés cercanos:**

La Restinga, en el final del recorrido, es uno de los núcleos turísticos más importantes de El Hierro. Su principal atractivo, además del paisaje volcánico que caracteriza a la zona, es la presencia de la Reserva Marina del Mar de las Calmas, el mejor lugar de Canarias para la práctica del submarinismo. Es, además, la población más meridional de toda España.

**Observaciones:** el recorrido transcurre, de forma integral, por la soleada vertiente sur de la isla de El Hierro, y carece de sombra en todo momento. Por esto, es necesario llevar agua y protección solar adecuada, incluyendo, además de cremas, sombrero o gorra.

**¿Sabías que...** El Hierro es la más joven de las islas Canarias y que emergió de las aguas hace menos de un millón de años? Por ello, es de esperar que la actividad volcánica de la que fuimos testigos en 2011 continúe, con nuevas erupciones, en el futuro.

Iniciamos el recorrido en el caserío de Taibique, en el municipio de El Pinar, y seguimos las indicaciones señaladas en el trazado del PR EH 1, un sendero de pequeño recorrido que conecta el núcleo pesquero de La Restinga, en el extremo sur de la isla de El Hierro, con el Pozo de la Salud, en el noroeste. Partimos, en sentido descendente, y marchamos entre higueras, tuneras y viñedos, principales producciones de las tierras de cultivo de secano propias de la cálida y reseca vertiente meridional. Dejamos a nuestra derecha algunos antiguos volcanes, que destacan por sus formas suaves y redondeadas, y a los que los herreños han encontrado una importante utilidad: sus pequeñas depresiones interiores o cráteres, donde se acumula el material fino, albergan bancales productivos, delimitados por muros de piedra seca: Aguachicho y la montaña del Juramento son magníficos ejemplos de esto.

-

***Antes de alcanzar las calles de La Restinga, aún pasaremos por un valioso testigo patrimonial de la vida en tiempos pasados: los hornos de cal***

-

Continuamos bajando, por un paisaje cada vez más árido, hasta alcanzar los llanos de Iramas, desde donde se observaban, en el mes de octubre de 2011, los efectos de la última de las erupciones volcánicas acaecidas en Canarias, la que temporalmente agitó el mar de las Calmas y la vida de los normalmente tranquilos habitantes de La Restinga. Antes de alcanzar las calles de este núcleo urbano, aún pasaremos por un valioso testigo patrimonial de la vida en tiempos pasados: los hornos de cal, que tuvieron un papel destacado en la actividad del pequeño caserío pesquero, necesitado de aljibes para el almacenamiento de agua, durante el siglo XIX.



Por *Álvaro Morales*  
Fotografías por *Dominic Dähncke*

## CALA FAMILIAR EN UN VALLE DE REMINISCENCIA ‘HIPPIY’

Valle Gran Rey es el gran motor económico, sobre todo por el turismo, de La Gomera, sin olvidar la capital y zonas como Playa de Santiago. Sin embargo, el embrujo del barranco que lleva hacia el litoral de este municipio del suroeste, su ganada reputación como referente *hippy* en España desde los 60 y 70 pese a la oscuridad franquista y sus múltiples atractivos para pasar unas buenas vacaciones se ven complementados de forma ideal con una playa para toda la familia que lleva el nombre del municipio y que suele regalar plácidos baños casi todo el año por el habitual buen estado del mar y del tiempo.

Aunque presenta muchas zonas de callaos, sobre todo a la izquierda, su área principal, con servicios bastante completos, se sitúa junto a un núcleo con gran oferta alojativa y gastronómica, con mucha arena fina y muy cerca de la vía marítima y los aparcamientos.

Un todo muy apetitoso para el ocio familiar que, encima, ve incrementada la arena en bajamar y siempre deja la opción de la cercana playa del Inglés para los más alternativos, así como el charco del Conde o la pequeña playa del ampliado puerto por si se quiere enriquecer la visita.

De las playas de arena de La Gomera para toda la familia, una de las más grandes y con servicios más completos es, con claridad, la de Valle Gran Rey, conocida también como La Calera. Situada junto a la larga avenida marítima, que lleva años demandando una reforma a fondo, y a uno de los núcleos con mayor oferta alojativa y gastronómica junto al área del ampliado puerto, se trata de uno de los principales atractivos del, con diferencia, motor económico de la Isla por su relevancia turística, sin olvidar la importancia de la capital y de referentes como Playa de Santiago por algunos establecimientos emblemáticos.





La de Valle Gran Rey es una playa perfecta para todas las edades porque a su fina arena, principalmente en la franja derecha –donde se hallan servicios como duchas y la oferta de apartamentos y restaurantes–, se suman un mar generalmente en calma, muy propio de la vertiente sur, un sol que suele contrastar respecto a otros microclimas de la Isla y unas dimensiones (casi un kilómetro, solo que con buena parte de callaos) y características generales que hacen las delicias de los más pequeños, con lo que, por lo general, suelen arrastrar al resto de la familia.

-

***La playa y su gran oferta  
gastronómica anexa son  
suficientes argumentos para  
pasar un completo día de ocio  
con toda la familia***

-

Para llegar, basta con alcanzar la carretera que atraviesa La Gomera por el centro (GM-2) y que enlaza la capital (San Sebastián) con el litoral de Valle Gran Rey, si bien se puede enlazar subiendo desde el Sur (de Alajeró, por ejemplo) o desde el Norte (Vallehermoso, Agulo, Hermigua...). Atravesaremos el impresionante bosque de laurisilva del mágico Parque Nacional de Garajonay, del periodo terciario (el de los dinosaurios), y, aunque nos toparemos con enlaces hacia Playa de Santiago, Igualero, Las Hayas o Chipude, debemos seguir por esa GM-2. Llegaremos a una parte recta, aún en el parque, y luego bajaremos hasta el pueblito de Arure, ya en Valle Gran Rey. Desde ahí descendemos por dos impresionantes túneles y ya nos toparemos con el bellissimo barranco y valle (alto, medio y bajo) que da nombre al municipio, con sus características terrazas agrícolas en sus paredes, casas salteadas y mayormente blancas y su palmeral inolvidable. La playa será casi

lo primero que nos encontraremos tras unos 10 minutos desde Arure al llegar a la costa, con el puerto a la izquierda y uno de los referentes *hippies* desde los 60 a la derecha: la aún virgen playa del Inglés.

La tradición *hippy*, pese a la pujanza y extensión turística desde hace muchas décadas, sigue dejando su aroma en casi todo este núcleo, bien por historias que aún se recuerdan o simplemente porque la gente alternativa de muchas zonas del mundo no han olvidado esta combinación: Valle Gran Rey. Un nombre que, más allá de París y de los lugares emblemáticos de la revolución de las flores en EE. UU. y otros países, se hizo referente en Europa para la juventud que quería acabar o revolver el *statu quo* o, al menos, pasárselo genial, por mucho que aquella España en blanco y negro y carcomida por la bochornosa y asesina dictadura resultase justamente todo lo opuesto a los nuevos aires y a las costumbres libertarias.

Aparcar junto a la playa nos resultará relativamente fácil por la gran extensión de la avenida, si bien costará más en los fines de semana o en días de fiesta si el tiempo y el mar acompañan. Como hemos indicado, el sol suele estar presente, pero, si llega y no lo ve, tranquilidad, pues suele haber cambios de tiempo y muchas veces acaba despejado un poco más tarde. Aunque el mar suele estar tranquilo, conviene siempre estar atento a las corrientes, especialmente con los más pequeños. La playa y su gran oferta gastronómica anexa son suficientes argumentos para pasar un completo día de ocio con toda la familia, pero, si queremos agrandar o enriquecer la jornada, siempre tendremos la opción de la playa del Inglés, a la derecha, o la del curioso charco del Conde, la playa del puerto y el resto de atractivos del otro núcleo clave del litoral del municipio, a la izquierda. Sin duda, no se ha estado en La Gomera si no se pisa esta parte.

**Ubicación:**  
en el suroeste de La Gomera.

**Socorristas:**  
sí, en diversas etapas del año.

**Playa surfista:**  
no habitualmente.

**Restaurantes:**  
amplia oferta a la derecha y en  
otras zonas del litoral.

**Baños:** no.

**Duchas:** sí.

**Sombrillas y hamacas:** no.

**Adaptada para discapacitados:**  
sí, en la parte con más servicios.

**Aparcamientos:** sí.

**Transporte público:**  
taxis y guaguas.

**Perros:** no en la zona con más  
arena, aunque sí se permiten en  
la parte de callaos.

**Curiosidades:** aparte de los  
apartamentos y los muchos  
restaurantes, tascas o bares  
situados junto a esta playa, exis-  
te una pequeña plaza junto al  
comienzo de la avenida donde,  
en línea con lo que ocurre con  
gran parte de los pueblos de La  
Gomera, resulta habitual toparse  
por la noche (sobre todo en  
verano) con verbenas, fiestas o  
actividades, con los correspon-  
dientes chiringuitos, puestos de  
perritos y otros autobares. Una  
jornada aún más completa.



# LORO PARQUE FUNDACIÓN CUMPLE 25 AÑOS DE COMPROMISO CON LA NATURALEZA



Este año, Loro Parque Fundación ha cumplido 25 años de amor por la naturaleza y compromiso con su conservación. La organización, sin ánimo de lucro y creada por Loro Parque en 1994, ha destinado a lo largo de su historia 19,8 millones de dólares a 180 proyectos de conservación en los cinco continentes y ha contribuido a salvar a nueve especies

de loros de su total extinción. Este éxito no hubiera sido posible sin la generosa contribución de Loro Parque, que ha consolidado financieramente a la Fundación; sin las aportaciones de sus múltiples patrocinadores y donantes, y sin las de los varios miles de amantes de los loros que han colaborado como miembros en los últimos años.

## TIJARAFE CELEBRA LA SEGUNDA EDICIÓN DE LAS JORNADAS RAÍCES



Las jornadas Raíces, centradas en el mundo indígena canario, se celebrarán los días 7, 8 y 9 de noviembre en la Casa de la Décima de Tijarafe, organizadas por el propio Ayuntamiento y bajo la dirección y coordinación técnica de A. José Farrujia de la Rosa, profesor de la Universidad de La Laguna. Se trata de unas jornadas totalmente gratuitas, que clausurará el grupo Taller Canario con un concierto el sábado 9, en la Casa de la Cultura, con entrada libre hasta completar aforo.

## 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.apartamentosla-casaverde.com](http://www.apartamentosla-casaverde.com).

**EL CENTRO DE OCIO  
MÁS COMPLETO  
DE CANARIAS**



**WE ♥  
FUN**

- Fun Park
- Bowling
- Karaoke
- Escape Room
- Gastro Market
- Sports Bar
- ¡y mucho más!

**HW**

**HOLIDAYWORLD**  
Maspalomas Center

f i c #HWMaspalomas  
[holidayworldmaspalomas.com](http://holidayworldmaspalomas.com)



Por Laura Pérez Yanes  
Fotografías por Rocío Eslava

# “LA ACEPTACIÓN EN NUESTRA CULTURA ES UN ELEMENTO POCO USADO”

La curiosidad ha llevado a la psicóloga tinerfeña Acerina Ramos Amador a indagar en múltiples facetas del ser humano. Desde diferentes aristas que unen arte y psicología esta joven trata de entender las distintas formas de pensamiento y expresión que mueven a las personas a actuar de una u otra forma. En su consulta emplea la terapia DBT, de reciente aplicación en España. Aquí nos cuenta en qué consiste.

**¿Por qué decidió estudiar la terapia dialéctica conductual (DBT por sus siglas en inglés)?**

Quería tener una formación para los pacientes más graves. DBT es un tratamiento complejo para el terapeuta, porque tiene muchos componentes, pero me parece que es brillante el equilibrio que mantiene entre estrategias de aceptación y estrategias de cambio. También cómo la dialéctica está siempre presente. Pensemos que, cuando una persona sufre mucho, sus visiones del mundo normalmente son bastante extremas y la dialéctica es bastante importante porque va moldeando una visión menos polarizada de la realidad. DBT es una terapia basada en habilidades. Entende-

mos que las personas sufrimos porque faltan en nuestro repertorio conductual habilidades para resolver problemas.

**¿Qué diferencia DBT de otras terapias? ¿Por qué la recomienda?**

Hay una síntesis exquisita entre utilizar elementos de la filosofía zen, de la que se coge toda esta parte de aceptación de la realidad, y todos los principios de modificación de conducta, que tienen que ver con cómo las personas aprendemos. La aceptación en nuestra cultura es un elemento poco usado, no conocemos lo que es la aceptación. Aceptación no es resignación, no es pasividad. Realmente necesitas aceptar para hacer efectivo el cambio.

## ¿Qué componentes reúne el tratamiento con base en DBT?

Una cosa muy importante que aporta es el cuidado al terapeuta a través de las reuniones de equipo. Imagina el estrés de una persona que tiene pacientes con conductas suicidas. Para los terapeutas es muy importante tener un equipo de referencia, de apoyo, que te ayude a ver dónde te puedes estar enquistando en el tratamiento. Respecto a los otros componentes, tenemos la terapia individual; las clases de habilidades en grupo y, muy importante, el *coaching* telefónico. Esto es otra cosa única del DBT. El *coaching* sirve como una herramienta fundamental para que los consultantes pongan en práctica lo aprendido en la vida cotidiana. Evidentemente va a haber muchos momentos en que las olas sean tan altas que el paciente no sepa cómo aplicar la habilidad o que no la recuerde. El papel del *coaching* es que el terapeuta ayude a identificar qué habilidad puede aplicar en una situación concreta.

-

***“El consultante más típico de DBT está desregulado emocionalmente y esa desregulación hace que sea muy explosivo”***

-

## ¿Cómo se aplica este tratamiento?

El consultante más típico de DBT está desregulado emocionalmente y esa desregulación hace que sea muy explosivo. Hay que poder llegar a una expresión efectiva de las emociones. Las personas nacemos con diferentes vulnerabilidades. La hipótesis actual es que venimos con una vulnerabilidad de base y luego hay un ambiente que no sabe responder



a esta vulnerabilidad, como la familia o la sociedad. Es muy difícil entender por qué para este niño o esta niña las cosas son tan intensas, tan extremas. Por un lado, entonces, el ambiente invalida, manda mensajes de que lo que está pensando o sintiendo no es válido, no es adecuado. Y sabemos que la validación tiene un papel muy importante en la configuración de los trastornos porque es una forma muy potente de negar la realidad de un individuo. Cuando la respuesta se vuelve muy intensa, el ambiente sí responde y, si responde ahí, lo que hace es reforzar justamente las respuestas más intensas y no las más funcionales.

## ¿Qué impacto tiene el tratamiento DBT en el paciente?

Es pasar de quererte morir todos los días a empezar a experimentar alegría, a conocer la satisfacción, a poder tener un trabajo, a poder tener una relación duradera con alguien, a construir o recuperar un grupo de amigos. Pasar a tener una vida que merezca la pena ser vivida.



# 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](http://www.clinicacaballeroderodas.com)



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

# LA ENFERMEDAD SILENCIOSA

La diabetes mellitus es una de las enfermedades conocidas como silenciosas porque sus síntomas suelen pasar desapercibidos. Este *apodo* se debe a que cuando los niveles de glucosa en sangre se alteran van lesionando el organismo, aunque la persona no lo perciba. Conocerla, saber detectarla a tiempo y cuidarse son las mejores herramientas para afrontarla.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la diabetes mellitus como un proceso crónico y progresivo que repercute en el estado de salud y en la calidad de vida de las personas que la padecen. Está constituido por un conjunto de enfermedades metabólicas, que se caracterizan por presentar hiperglucemia y trastornos en el metabolismo de los carbohidratos, las proteínas y las grasas. La causa de hiperglucemia es un

defecto en la secreción de insulina o en la acción de dicha hormona, o bien ambas cosas. En 2015, la Federación Internacional de Diabetes (FID) estimó que en todo el mundo una de cada 11 personas tenía diabetes, de las cuales el 46,5% estaban sin diagnosticar. Y los pronósticos de prevalencia de la enfermedad para el futuro son mucho peores, pues se estima que para 2040 habrá 642 millones de personas afectadas.

Hay varios tipos de diabetes, aunque la tipo I y la tipo II son las más conocidas. También existe la diabetes gestacional (según la FID, uno de cada siete nacimientos se ve afectado por ella).

La diabetes tipo I se caracteriza por la ausencia de insulina debido a la destrucción de las células que la producen. Se presenta de manera aguda en la infancia y la adolescencia, representa entre el 5 y 10 % de las diabetes y su tratamiento médico se basa en la administración de insulina.

-

***A través de las tecnologías,  
y haciendo un uso responsable  
de fuentes fiables, podemos  
adquirir conocimientos sobre  
la enfermedad***

-

La diabetes tipo II representa el 90 % de esta enfermedad. Su aparición suele pasar desapercibida y se tarda entre cinco y 10 años en diagnosticarla. Está asociada a la edad avanzada, el sobrepeso y la obesidad abdominal. A pesar de tener un componente genético, la mala alimentación y el sedentarismo juegan un papel importante en su aparición.

Los malos hábitos de vida, con la alimentación ultraprocesada y los dulces ocupando un espacio importante en la mayoría de las familias españolas, están ocasionando que las cifras de diabetes se disparen, lo cual agrava además multitud de enfermedades. Uno de los peores efectos lo vemos en la infancia, en la que el porcentaje de diabetes tipo II, antiguamente casi inexistente, se está disparando debido a la obesidad infantil. En los centros de salud son varios los objetivos que se marcan para vigilar la evolución

de la enfermedad en las personas diagnosticadas de diabetes: retinopatía cada dos años, hemoglobina glicosilada (mide el nivel promedio de glucosa en sangre en los últimos tres meses), valoración del estado de los pies y control del peso y de la tensión arterial. Otra labor sanitaria importante es la educativa: se debe informar sobre la enfermedad, así como de los riesgos que conlleva un mal control; asesorar de los beneficios de una dieta equilibrada y el ejercicio físico como pilar esencial para manejar la enfermedad; saber prevenir, detectar y tratar las complicaciones agudas como la hipoglucemia o las crónicas como los problemas de falta de sensibilidad en los pies para gestionar de forma eficiente la enfermedad.

Un ejemplo de esta labor educativa es la cuenta de Twitter @donsacarino, vinculada al blog [www.donsacarino.com](http://www.donsacarino.com). Su responsable es Adrián, enfermero pediátrico y un gran divulgador sobre la diabetes. Fue diagnosticado de diabetes tipo I con 15 años. En las redes difunde información sobre esta enfermedad con el objetivo de concienciar y formar en su correcto control tanto a las personas afectadas como a los profesionales.

A través de las tecnologías, y haciendo un uso responsable de fuentes fiables, podemos adquirir conocimientos sobre la enfermedad. En la página web del Gobierno de Canarias tenemos la campaña de promoción de la salud de la diabetes. Además, la escuela de pacientes *online* de la Junta de Andalucía tiene una sección destinada a ella y en [www.fedesp.es](http://www.fedesp.es), que es la Asociación de Diabetes de España, encontramos recursos útiles.

Ahora queda concienciarnos de esta realidad, cuidarnos adecuadamente y saber que podemos acudir a los profesionales sanitarios cuando lo necesitemos.

# HOSPITEN, LÍDER EN EL TRATAMIENTO DE LITIASIS RENAL

La presencia de piedras en el tracto urinario es un problema urológico frecuente, solo superado por las infecciones urinarias, la patología prostática y la incontinencia urinaria. Se estima que lo padece un 5% de la población española. En cualquier caso, es importante determinar la composición de las litiasis e identificar a pacientes “formadores de cálculos”, mediante pruebas específicas, para prevenir la formación de piedras, y no limitarnos a su eliminación cuando ya están formadas.

Hospiten Roca, a través de su servicio de Urología, realiza el diagnóstico, eligiendo luego el tratamiento adecuado para cada paciente. Dependiendo del tamaño y localización del cálculo, se aplicará al paciente un tratamiento u otro. Hay diferentes opciones:

**Tratamiento médico expulsivo:** fármacos que relajan la parte distal del uréter para facilitar que la piedra sea arrastrada por la orina. Es la primera opción en cólicos nefríticos no complicados, con cálculos urinarios de pequeño tamaño en la parte más distal del uréter.

**Litotricia extracorpórea por ondas de choque (LEOC):** fragmentación de las piedras a través de ondas externas al cuerpo. Es una técnica no invasiva. Los fragmentos de la piedra deben ser expulsados por el paciente.

**Ureterorenoscopia y cirugía intrarrenal retrógrada (RIRS):** procedimiento quirúrgico endoscópico, mínimamente invasivo, que consiste en la introducción de cámaras de pequeño calibre (ureterorenoscopia) en el tracto urinario a través de la



Dr. Manuel Rapariz González – Urólogo Hospiten Roca

uretra hasta la localización de la piedra. Gracias a los avances tecnológicos en fuentes de energía láser, podemos fragmentar piedras de gran dureza y tamaño, en cualquier lugar del tracto urinario superior (riñón y uréteres), y extraer los fragmentos en el mismo acto quirúrgico.

**Nefrolitotomía percutánea:** procedimiento en el que se realiza un orificio debajo de las costillas a través del cual accedemos a lugar del riñón donde se aloja la piedra para ser fragmentada con energía de láser y extraer los fragmentos posteriormente. Indicada fundamentalmente en aquellos cálculos urinarios de gran tamaño.

## 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 tight, 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 tight, 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](http://www.iomilenium.com)

## SANIDAD FINANCIARÁ UN FÁRMACO PARA DEJAR DE FUMAR A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2020

A partir del 1 de enero de 2020 el Sistema Nacional de Salud va a financiar la vareniclina, el fármaco para ayudar a dejar de fumar, registrado con el nombre de Champix, después de que la Comisión Interministerial de Precios haya acordado su financiación, informa *Diario de Avisos*.

El objetivo de esta medida es lograr que el medicamento, que por ahora solo está financiado en Navarra, sea una herramienta de apoyo en los programas de deshabituación tabáquica, los cuales forman parte de una estrategia integral para disminuir el consumo de tabaco en España.

Vareniclina es un tratamiento de tres meses, administrado por vía oral en forma de comprimidos, y que alivia los síntomas del ansia de fumar y absti-



nencia, al tiempo que produce simultáneamente una reducción de los efectos gratificantes de fumar.

## LA ALTERNATIVA A BÓTOX Y 'FILLERS'

El doctor Antonio García realiza una fuerte apuesta para ofrecer en Canarias el Sistema **Profound®**, una alternativa no quirúrgica para combatir la piel envejecida mediante energía introducida por microinyección. Este método multiplica los tres componentes fundamentales de la piel: hasta cinco veces más elastina, dos veces más colágeno y más ácido hialurónico.

Con esta nueva tecnología, en Clínica Salud Estética vienen a completar el déficit de tratamientos existente entre los inyectables cutáneos y la cirugía invasiva. De manera cómoda y con mínimo tiempo de recuperación.

CSE | Clínica Salud Estética  
Saludestetica.com  
La Marina, 23  
T. 922 245 297



## 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.

ANTES



Calvicie avanzada antes del trasplante.

DESPUÉS



Mismo paciente 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 (ISHRS)

Las Palmas de Gran Canaria. 928 23 22 78  
Av. Alcalde Ramírez Bethencourt, 20 · info@clinicadelpelo.com

**clinicadelpelo.com**



HERCVLES



Por Jesús Villanueva Jiménez  
Ilustración por Tom Eigenhufe

# JUSTO SESENTA AÑOS

El viejo miraba el mar, sentado en una roca, al borde de la punta del brazo de tierra que se adentraba en las aguas, a los pies del castillo de San Cristóbal.

Sostenía la caña con pericia, vigilando la mínima vibración del hilo que caía perfectamente vertical, atravesando la superficie marina, tensionado por el peso de la plomada. Nadie como él sabía de pesca con caña en Santa Cruz. Él mismo se había fabricado el aparejo. El talón de vara de álamo, calentada y trabajada con maestría tal que no podía estar más derecha, y ahuecada para aligerar el peso; el cuerpo del puntal de tallo de avellano y de manzano el extremo.

Las tres piezas, firmemente ensambladas, constituían un cuerpo firme y sólido en su primera mitad y flexible y resistente en su segunda. Nada menos que nueve varas de punta a punta. El hilo de crin de caballo trenzado, resistente como ninguno; el anzuelo de buen acero. “La mejor caña de pesca de la isla”, presumía. Le habían hablado de un hilo de crin trenzado con seda, aún más resistente, y de un carrete que se fijaba al talón con tiras de cuero bien apretadas. “Modernidades”, pensó.

En el índice de la diestra sintió el leve tirón, a la vez que observó vibrar el hilo. Eran casi adivinanzas de un experto pescador como Rafael, que así se llamaba el viejo; viudo, seis hijos y nueve nietos. Nada. Algún sargo sabio que picoteó la lombriz que atravesaba el anzuelo. Entonces cayó en la cuenta, recordó de súbito. “¿Han picado, Rafael?”, escuchó tras de sí. Ese día se cumplían sesenta años de

aquel 6 de noviembre de 1706; era Rafael por entonces un niño de diez años.

–Nada aún; no llevo buena mañana, Paco –contestó al hombre, que ya estaba junto a él, mirando el cubo vacío. Era el cabo Meléndez, de la guardia del castillo, buen amigo.

–Dicen que se proyecta construir un muelle de piedra sobre estas rocas –dijo el cabo, mirando ahora el horizonte atlántico, que se veía gris bajo el cielo nublado.

No atendía Rafael a las palabras de Paco. Sus pensamientos estaban sesenta años atrás: aquella enorme escuadra de diablos ingleses, al mando de John Jennings –supo años después, ya adolescente–. Trece navíos, nada menos, escupiendo fuego sus cañones contra el pueblo, sin cesar. Desde la casa de sus padres, al comienzo de la calle de la Marina, presencié el combate. Aún sentía en el estómago el estruendo de los cañonazos de la artillería española, que de inmediato contestó al fuego inglés. No debía esperar Jennings la defensa planteada por el corregidor y capitán de guerra, don José Antonio de Ayala y Roxas, un valiente.

¡Gran victoria española, aquella! Recordó el viejo lo que su padre le había contado sobre el daño que hizo a los barcos enemigos el cañón más poderoso de todos, *Hércules* se llamaba. Ahora, ya cansado de tanta guerra, el viejo artillero de bronce descansaba, descabalgado de la cureña, junto al muro del castillo. También se sentía cansado Rafael. “Parece que algo pica”, dijo el cabo. “Parece...”, confirmó el viejo, sonriendo de medio lado.



# PORQUE TÚ

Soy lo que ves, y así desde hace treinta y dos años. Aquello que ocurre antes de las lluvias de abril, un viento alisio, una palabra. Y existo porque tú.

Soy una inteligencia sencilla, un debate entre el amor y la sombra, una encía sangrante, un cuerpo resucitado, un poema de Ángel González.

Soy un nunca que nunca se acaba, un unicornio galáctico, una ballena verde, un cielo, una nave, un cohete. Soy lo que tú.

Y así vivo, sintiendo lo que tú quieras que sea: una gaviota cuando te sientas isla, un silencio cuando no te escuches, un crepúsculo cuando estés a oscuras, una esperanza cuando estés perdida. Todo porque tú.

Existo porque soy tu padre, porque eres mi vida, porque perfumas la casa cada mañana con este amor ilimitado, porque eres mi bosque, mi princesa de hojalata, mi alambrada abierta, mi tiempo presente sagrado, mi puerta hacia el porvenir.

Porque tú existes, yo vivo. Porque tú sientes, yo soy.

Porque tú, todo.

Porque tú, siempre.

(Del libro *Manhattan*)

# Dreamteam

EXECUTIVE SEARCH

Selección de directivos y mandos intermedios en Canarias

Por Paula Albericio  
Fotografías cedidas por la familia

# EL LEGADO DE JUAN BRITO



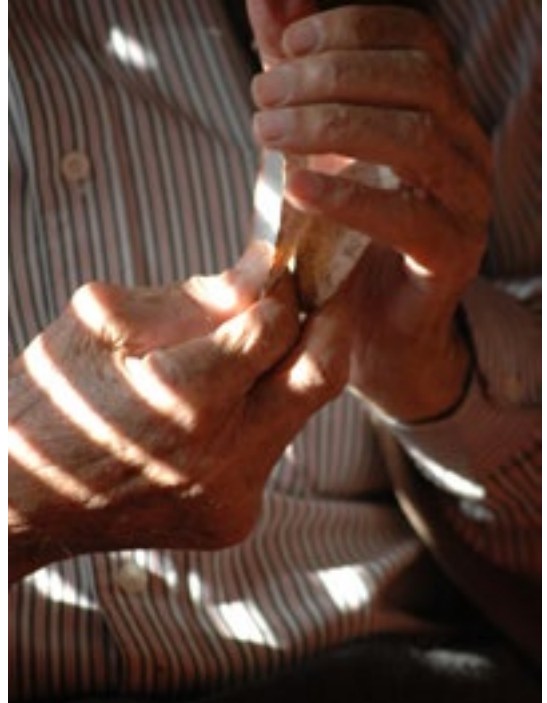
Nacido en el Peñón del Indiano, en Tinajo, en el año 1919, Juan Brito es uno de los nombres más relevantes en la cultura y la historia reciente de Canarias, y es que, debido a su ardua tarea investigadora, se le reconoce como uno de los folcloristas y etnógrafos más importantes del último siglo en el Archipiélago. Una trayectoria que, tras su fallecimiento en febrero de 2018, está siendo recordada y homenajeadada. Con tal fin se están preparando, para el mes de diciembre, distintas actividades que recordarán la figura de este insigne conejero.

Los logros de Juan Brito, pastor y agricultor, destacan más si cabe si tenemos en cuenta que, como él decía, “aprendí a leer y escribir en las trincheras de la Guerra Española, enviando cartas a los familiares de los soldados que no sabían escribir”.

Las inquietudes de Brito, interesado por las tradiciones y la historia de su pueblo, le llevaron a destacar en los campos de la arqueología, la artesanía y el folclore, fruto de lo cual se ha podido rescatar una gran e importante parte de la cultura de Lanzarote.

En el ámbito de la arqueología, fue un autodidacta que aprendió de grandes figuras de la historia arqueológica de ámbito nacional. Sus encuentros, a mediados de los años 50, con Elías Serra Rafols y Telesforo Bravo, entre otros, hicieron posible el descubrimiento de la necrópolis de la ciudad de Rubicón, el castillo de Juan de Bethencourt *el Conquistador* y el pozo de San Marcial de Rubicón. Estos y otros hallazgos relacionados con yacimientos arqueológicos, como fue el de Zonzamas, crearon en Juan Brito una necesidad vital de salvaguardar el patrimonio arqueológico de la Isla. De esta manera, en 1972 fundó en el castillo de San Gabriel el Museo Arqueológico de Arrecife, donde se exhibían unas dos mil piezas rescatadas por él, y más tarde llevó a cabo la restauración y diseño del puente levadizo y su cabrestante. Actualmente el castillo se encuentra cerrado y el material arqueológico guardado en naves para su nueva ubicación, donde le dedicarán un espacio con su nombre.

Interesado también por el folclore, en 1964 fundó el grupo Titerroygatra, más tarde conocido como Los Campesinos, y creó el baile de la zaranda o la malagueña, que por primera vez se bailó con dos mujeres y un hombre. Estas recreaciones y otras aportaciones al folclore (bailes,



coplas) forman parte, en la actualidad, de la cultura tradicional canaria. Pero, sin duda, su faceta de artesano es una de las más importantes, no solo por su destacada labor como ceramista, sino por lograr que esta actividad renaciera de nuevo en la Isla, tras la desaparición de esta práctica en los años 30. Así, entró en contacto con doña Dorotea, la única ceramista que quedaba en Lanzarote –y quien terminó siendo su maestra–, y la convenció para que volviera a crear. Brito se convirtió así en restaurador de cerámica y escultor, y llegó a ser el impulsor de la creación de la Casa Museo del Campesino de Lanzarote.

La medalla de oro de Canarias en 2003 y su condición de hijo predilecto de Lanzarote desde 2013, entre otros importantes reconocimientos nacionales e internacionales, así como el documental *Juan Brito: Tamia*, recientemente estrenado, sobre la vida del artista conejero, atestiguan que el legado de Juan Brito es uno de los grandes tesoros de los que podemos presumir los canarios.

TEATRO

## LAS MUCHACHAS QUE ALGUNAS FUIMOS

GC / Teatro Consistorial de Gáldar

9 de noviembre

Una reunión de antiguas alumnas sirve de fondo para poner de manifiesto la soledad de las protagonistas. Soledad de diferentes características en cada una de ellas, la soledad acompañada de Inma, casada, con hijos y nietos pero con falta de comunicación entre ellos provocada por el tiempo y la rutina.

## NO HAY PAPEL

LP / Teatro Circo de Marte

15 de noviembre

*No hay papel* es una ventana. Una casa nueva. Tiempo sin verse. Dos hermanas, que comparten un don y una pasión: las palabras. Han sido, ya no son. Julia es o era una escritora de éxito. Clara es o era una periodista especializada en conflictos bélicos. Una pieza escénica que entrelaza lo prosaico con lo poético y la ficción con la realidad, que combina a la perfección dos planos: teatro de palabra y teatro documento.

## ARTURO Y CLEMENTINA

LZ / Teatro El Salinero

14 de noviembre

TF / Teatro Guimerá

16 de noviembre

Arturo y Clementina son dos tortugas enamoradas que deciden compartir su vida. Pero los criterios de ambos son muy diferentes. Este noviembre, el Festival CAE, impulsado por la Fundación CajaCanarias y la Caixa, nos invita a reflexionar sobre las relaciones humanas con esta representación de Titiritrán Teatro.



## MONGOLIA SOBRE HIELO

TF / Auditorio Teobaldo Power

30 de noviembre

En este *show* los empresarios de izquierdas de la revista *Mongolia*, Darío Adanti y Edu Galán, se ven obligados a financiar la revista con un circo sobre hielo ante la caída de las ventas en papel. Un circo donde la crisis de la prensa, el poder político y económico, la derecha y la izquierda, los nacionalismos, los dictadores o las religiones *hippies* serán las grandes atracciones. Además, aparecerán dos trabajadores de derechas, los que hay en cualquier circo, dispuestos a hacer como si limpian la pista. Y todo con la mirada satírica de la revista *Mongolia* y la música de Jorge Ilegal y David Morei.

MÚSICA

## BESAY PÉREZ

GC / Auditorio Alfredo Kraus

21 de noviembre

TF / Paraninfo ULL

27 de diciembre

El lagunero Besay Pérez estrena nuevo proyecto y disco con la pianista Satomi Morimoto. *Íntimo* es el reflejo del sentir del cantante, que, junto a los nombres de grandes autores como María Grever, Alfonso Esparza, Ernesto Lecuona o Ariel Ramírez y compositores de la talla de José Serrano, Federico Moreno Torroba o Giacomo Puccini, va hilando durante el concierto los sentimientos más personales con el acompañamiento magistral de un instrumento como el piano.

## MAREA

GC / Gran Canaria Arena

1 de noviembre

TF / Pabellón Santiago Martín

2 de noviembre

Vuelve la mejor banda de rock en castellano de todos los tiempos. Este 2019, Marea regresa con nuevo disco, *El azogue*, del cual, pese al hermetismo que rodea siempre a todo lo relacionado con los de Berriozar, ya se dice, por los pocos afortunados que han podido escucharlo, que es el mejor de toda su extensa carrera de más de 20 años.

## MIGUEL POVEDA

GC / Gran Canaria Arena

15 de noviembre

TF / Pabellón Santiago Martín

16 de noviembre

Festival Mar Abierto presenta a Miguel Poveda como brillante epílogo de la temporada 2019 con una doble cita que se celebrará en el Gran Canaria Arena de Las Palmas, el viernes 15 de noviembre, y al día siguiente, sábado 16 de noviembre, en el Pabellón Santiago Martín de La Laguna, ambos a las 21:00 horas. El cantaor llega a Canarias con su gira más especial, ya que *El tiempo pasa volando* es un homenaje a 30 años de carrera musical.

ÓPERA

## FAUSTO VS. MEFISTÓFELES

LZ / Cueva de los Verdes

8 y 9 de noviembre

De la mano del tenor lanzaroteño Pancho Corujo, y con un libreto que combina piezas de las óperas *Fausto* (Charles Gounod, 1859) y *Mefistófeles* (Arrigo Boito, 1868), el Auditorio Cueva de los Verdes aportará la acústica y plástica del inframundo para convertirse en un personaje más de un espectáculo que no dejará indiferente a nadie.



## RIGOLETTO

TF / Auditorio de Tenerife

19, 21 y 23 de noviembre

Drama en tres actos con música de Giuseppe Verdi y libreto en italiano de Francesco Maria Piave, basado en la obra teatral *Le roi s'amuse*, de Victor Hugo. En esta ópera Verdi refleja todas las pasiones viscerales que caracterizan la naturaleza del hombre.

## DEPORTE

### V BAIFO EXTREME FUERTEVENTURA

FV / Corralejo

10 de noviembre

El municipio de Corralejo acoge una nueva edición de esta carrera de obstáculos muy divertida y familiar, con tres modalidades: Élite, Standard y niños.



### BINTER NIGHTRUN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

GC / Las Palmas de Gran Canaria

16 de noviembre

El compromiso y carácter social, inclusivo e integrador de la carrera Binter NightRun desde su nacimiento en 2013 es seña de identidad. Esto contribuye a la recaudación de fondos por medio de la novedosa distancia mini, de cinco kilómetros. La Binter NightRun fomenta la solidaridad y la cantera gracias a la inscripción simbólica de los jóvenes de entre 14 y 18 años que vivirán esta fiesta del running.

### SWIMRUN LANZAROTE 2019

LZ / Tías

23 de noviembre

El primer Swimrun de las Islas Canarias vuelve a ser la prueba que cerrará el Circuito Nacional este 2019. En esta tercera edición podrá disfrutar de deporte, medio ambiente, naturaleza, cultura, patrimonio, gastronomía y turismo.

## FESTIVALES



### WOMAD 2019

GC / Parque de Santa Catalina

Del 7 al 10 de noviembre

La capital gran Canaria se convertirá un año más en el epicentro de las músicas del mundo, una cita ineludible en el calendario de la ciudad, que cada año congrega a decenas de miles de personas en el parque de Santa Catalina.

### DOCUROCK

TF / TEA

Del 8 al 10 de noviembre

DocuRock 5 exhibirá del 8 al 10 de noviembre en TEA seis de los mejores documentales musicales de los últimos meses. *Ara Malikian: una vida entre las cuerdas* inaugurará el festival el viernes 8, a las 20:30 horas. El sábado 9 se proyectarán *Los Bravos: Black is Black* (18:00 horas), *La Habitación Roja: In the Middle Of Norway* (19:30 horas) y los filmes canarios *Bejo* (20:30 horas) y *Zurda. Una historia de Eskorbuto Crónico y Guerrilla Urbana* (21:30 horas), con diálogo con sus creadores. El domingo 10, *Peret: Yo soy la rumba* clausurará DocuRock 5, a las 20:00 horas.

## TRADICIONES

### TABLAS DE SAN ANDRÉS

TF / Icod de los Vinos

29 y 30 de noviembre

Un año más, el municipio norteño de Icod de los Vinos recibe una de sus fiestas más representativas: las tablas de San Andrés. Creada para festejar la apertura de las bodegas, consiste en deslizarse sobre tablas de madera engrasada por las empinadas calles de los barrios. Todo un espectáculo es ver la velocidad que alcanzan en la calle del Plano, desde donde se lanzan los más intrépidos.

## EVENTOS



### LAVA CIRCULAR

EH

Del 7 al 9 de noviembre

Circuito cultural itinerante en la isla de El Hierro. Una experiencia que propone a los asistentes adentrarse en el territorio fomentando la cultura tradicional y contemporánea del archipiélago canario. El programa se divide en proyectos musicales, acciones artísticas y charlas-talleres, que suceden en localizaciones singulares de la Isla.

### NOCHE EN BLANCO

TF / La Laguna

16 de noviembre

Llega una nueva edición de la Noche en Blanco a La Laguna. Las calles de la Ciudad de los Adelantados volverán a ser el escenario actividades deportivas, culturales, gastronómicas y comerciales, destinadas a niños y adultos.

MÚSICA



**BRYAN ADAMS**

Lisboa / Altice Arena

6 de diciembre

Braga / Altice Forum

7 de diciembre

Con una carrera de más de cuatro décadas llena de éxitos de rock and roll, marcados por el positivismo y el buen humor, el músico canadiense anuncia la gira mundial *Shine A Light*, que pasará por Portugal el 6 de diciembre en el Altice Arena y el 7 en el Altice Forum Braga.

**STARS IN THE PLACE**

Marrakech

29 de diciembre

Concierto que pretende ser el punto de encuentro esencial para celebrar artísticamente Marrakech, celebrar Marruecos y su gente, en la legendaria plaza Jemaa El-Fna, con un mensaje de paz, amor y fraternidad.



**TIAGO BETTENCOURT**

Oporto / Casa da Música

17 de diciembre

Lisboa / Coliseu de Lisboa

19 de diciembre

Tiago Bettencourt confirma dos espectáculos muy especiales, el primero el 17 de diciembre en la Casa da Música, en Oporto, y el segundo, el 19 de diciembre en el Coliseu de Lisboa en formato 360°, en el centro de la sala de conciertos más emblemática de Lisboa.

FIESTAS Y TRADICIONES

**A NOITE DO MERCADO**

Madeira / Mercado de Funchal

23 de diciembre

Muchos agricultores del archipiélago ponen sus productos en el mercado y se montan diversos puestos de comida por todas partes. Los restaurantes y los hoteles preparan menús especiales, y algunos bares y cafés, como el Café Cica, en el mercado, prepara especialidades madeirenses como la famosa carne *vinha d'alho*.



**NOCHE VIEJA EN EL PALACIO REAL**

Lisboa / Palacio Real

31 de diciembre

Después del éxito de la última edición, marcamos la llegada de un nuevo año, otra vez, en un espacio lleno de excelencia y magia. Con una ubicación impecable en el corazón de la ciudad, el Pabellón Carlos Lopes es el escenario de la noche más importante del año. Hay muchas razones para unirse a nosotros el 31 de diciembre: hemos asegurado un cartel de calidad, buena música y mucho entretenimiento nocturno para la mejor noche del año.

FESTIVALES

**RAK: FESTIVAL DE CINE DE MARRAKECH**

Marrakech

Del 29 de noviembre al 7 de diciembre

Renovando el diálogo entre talentos e intelectos, fomentando la diversidad y construyendo puentes entre diferentes culturas y países, el Festival Internacional de Cine de Marrakech se ha convertido en una encrucijada donde grandes actores, productores, cineastas y directores nacionales e internacionales se reúnen cada año.



**LXM FESTIVAL 2019**

Lisboa

Del 13 al 15 de diciembre

LXM Festival es un festival de música electrónica que se celebra en Lisboa, Portugal. LX Music, que con los años no ha parado de crecer en su ciudad natal, pretende seguir haciéndolo de la mano de un nuevo evento emblemático: un festival de tres días que refleja todo lo que han hecho hasta ahora.

FERIAS Y CONGRESOS

**NOCHE DEL ARTE AFRICANO**

Senegal / Dakar

29 de diciembre

Este evento, que se celebrará en la Place du Souvenir Africain, tiene como objetivo reunir a todos los creadores y consumidores de arte africano. También es un momento de descubrimiento, promoción y educación del público sobre el rico potencial cultural y artístico de África. Además de ser un símbolo de durabilidad, tiene como objetivo asociar el dinamismo de la identidad africana y promover la actividad cultural y artística con diversos públicos.



**15.ª CARRERA POR LA VIDA - 15th WALK FOR LIFE 2019**  
**Domingo 15 de diciembre - Sunday 15th December**



FUNDACIÓN CANARIA  
 **CARRERA POR  
LA VIDA**  
**WALK FOR LIFE**



Desde/From: **C. Siam Mall Costa Adeje 11 h/11 am** Hasta/To: **Avda. Las Américas, Arona.**



Preregistro y recogida de camisetas: en Siam Mall, Adeje, los sábados 9 / 16 / 23 / 30 de noviembre y 7 de diciembre, entre 10 h y 19 h. En la Sala Rosa, Adeje, los miércoles por la tarde, de 16 h a 20 h. Para preregistro en zona Norte escribir a [info@carreraporlavida.org](mailto:info@carreraporlavida.org)

[www.carreraporlavida.org](http://www.carreraporlavida.org)



(para info en español)  
646 961 895 / 629 111 856



(para info en inglés)  
666 663 905 / 600 046 549

# LA ÓPERA Y EL TEATRO DE SOMBRAS CIERRAN EL FESTIVAL CAE 2019



El Festival Canarias Artes Escénicas (CAE), impulsado por la Fundación CajaCanarias y la Caixa, invita este mes de noviembre a disfrutar de la música y el teatro con los espectáculos *The Opera Locos* y *Arturo y Clementina*, que recorrerán diferentes espacios culturales de Lanzarote, Fuerteventura, La Palma y Tenerife.

Cinco cantantes líricos son los protagonistas de *The Opera Locos*, un espectáculo cómico operístico en el que los grandes éxitos de la ópera se fusionan con otros estilos musicales de la forma más original. La singular puesta en escena de la compañía teatral Yllana se subirá a los escenarios del Palacio de Formación y Congresos de Fuerteventura, del Teatro Leal de Tenerife y del Teatro Circo de Marte en La Palma los

días 1, 2 y 3 de noviembre, respectivamente. Asimismo, el 14 y el 16 de noviembre, Titiritrán Teatro llevará la historia de *Arturo y Clementina*, dos tortugas enamoradas, al Teatro El Salinero de Lanzarote y al Teatro Guimerá, en Tenerife. Una oportunidad para grandes y pequeños de disfrutar del tradicional teatro de sombras.

Más información en [www.festivalcae.com](http://www.festivalcae.com)

# NOVIEMBRE 2019

19, 21 y 23 | 19:30 h

Sala Sinfónica

# RIGOLETO

Verdi

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

desde  
**20€**

menores  
de 30 años  
**5€**

[operadetenerife.com](http://operadetenerife.com) - Taquilla 902 317 327 - [auditoriodetenerife.com](http://auditoriodetenerife.com)

Por Manoj Daswani  
Fotografías por Jack Carrasco

# “EL FÚTBOL ME LO DIO TODO Y LE ESTOY MUY AGRADECIDO”



Víctor Añino Bermúdez (Santa Cruz de Tenerife, 1983) pone fin a una dilatada y brillante trayectoria como futbolista profesional que le brindó la opción de jugar en Primera División, luego el privilegio de pasearse por Europa y más adelante el orgullo de defender nuevamente los colores blanco y azul, que siempre fueron los suyos. Le queda la espinita de no haber subido con el CD Tenerife –“en Getafe lo tuvimos muy cerca hace tres años”, lamenta–, pero se va y cuelga las botas con la satisfacción de haber cumplido casi todos sus propósitos. Ahora, abre una nueva etapa en el fútbol más anónimo (ha firmado por el Santa Úrsula) y se dispone a hacer sus primeros pinitos como entrenador de base. Vitolo, que ha hecho historia como jugador, aún no ha dicho su última palabra.

**Hace unas semanas publicaba un comunicado en el que decía adiós al fútbol profesional. ¿Fue difícil tomar esta decisión?**

Era una decisión absolutamente meditada desde hacía tiempo. Por mi familia, era lo mejor que podía hacer. Era el momento perfecto. Llevaba varios meses en la Isla y ya con motivo de mi último regreso al CD Tenerife había comentado a los míos que no volvería a salir. Hice una excepción de una temporada con el Cartagena y, pasado este verano, entre todos decidimos que lo mejor era quedarme por casa. Estoy realmente contento del camino que he tomado.

-

***“A todo tinerfeño le gustaría entrenar al club de su tierra y para mí sería un orgullo”***

-

**Y se ha enrolado en el Santa Úrsula, de Tercera División, para ser futbolista y entrenador de base.**

Ahora me toca vivir nuevos momentos y nuevas situaciones. Estoy muy emocionado ante lo que me pueda deparar el futuro, pero sobre todo por haber elegido el momento en el que quería decir adiós.

**¿Cuesta poner punto final a una carrera tan larga?**

Todo tiene un comienzo y todo tiene un final. Tengo que estar muy agradecido al fútbol porque me ha dado estabilidad en todos los sentidos, tanto personal como familiarmente. Ahora viene para mí una situación que le llega a cualquier persona en cualquier ámbito de la vida.

Afortunadamente, mi retirada la he decidido yo. Tengo 36 años y me encuentro bien físicamente, pero era el momento idóneo para dar un paso a un lado. Vuelvo a los orígenes, al fútbol más anónimo y sin tanta presión. Y pienso disfrutar esta nueva experiencia al más alto nivel.

**¿Cómo definiría su trayectoria como futbolista?**

A nivel personal veo mi carrera como una etapa bastante completa. Conseguí casi todas mis metas: jugar la Liga de Campeones, la Europa League, dejar buenos amigos en todos los sitios adonde fui... Pero lo más importante que me ha dado el fútbol es la estabilidad para los míos y brindarle a mi familia lo mejor. Ahora las preocupaciones y los problemas son otros, pero no económicos. Además, el fútbol me ha hecho más fuerte y más maduro. Estoy muy orgulloso de haber podido decidir cuándo dejarlo y elegir el momento. Y con eso me quedo; además, muy agradecido por todas las muestras de cariño que he recibido en estas últimas semanas.

**¿Se ve entrenando al Tenerife algún día?**

Quiero empezar por las categorías más bajas, entrenar a los más pequeños y además hacerlo cerca de casa. La del Santa Úrsula era una excelente opción y la estoy disfrutando mucho. ¿Soñar con llegar lejos? Ya puedo presumir de tener el título, que lo saqué en Cartagena, donde retomé los estudios tras muchos años. Las metas las irá poniendo el tiempo. A todo tinerfeño le gustaría entrenar al club de su tierra y para mí sería un orgullo, así como un gran colofón a lo que ahora estoy empezando. Pero a día de hoy ni me lo planteo.

Por Francisco Belín  
Fotografía por 360° Hotel Bohemia

# 'CARPACCIO' DE CAMARÓN, TARTAR DE TOMATE Y HELADO DE FRUTOS SECOS



Propuesta del chef Juanma Bertolín (Hotel Bohemia, Maspalomas) con la que la revista *NT* sugiere recetas de alta cocina asequibles para *cocinillas*.

**Ingredientes.** 400g de camarón canario (de Mogán), pimienta y aceite de oliva. Pelar y mezclar con todo el resto, enrollar en papel film y congelar 24 horas.

**Tartar de tomates.** 120g de tomate pelado y sin semillas, en pequeños dados, un cucharón de tomate seco picado, varios dátiles picados, media cebolla muy picada, cebollino, sal, un chorro generoso de aceite de oliva y un toque al gusto de salsa Perrins.

Rehogamos la cebolla en aceite, dejamos que coja color y añadimos los tomates. Que reduzca y añadimos el resto; caramelizar un poco y guardar en la nevera.

**Helado.** 90 g de puré de coco al gusto, zumo de un par de mandarina, una cucharada de azúcar, un puñado de cacahuetes tostados con sal, cucharada sopera de aceite de oliva y un polvo de curri al gusto. Infundonar todo a 85°C, triturar y congelar.

**Decoración.** Germinados y flores, caviar de vinagre, chorrito de vinagre de vino tinto, un poco de vino tinto reducido, cucharada de azúcar.

**Montaje.** Cortar lonchas finas y poner en el plato; salpimentar. Encima ponemos una cucharada de helado y otra de tartar de tomate; en los huecos colocamos el caviar de vinagre y decoramos con brotes tiernos y flores.

# AREHUCAS®

## SELECCIÓN FAMILIAR

### UNA HERENCIA EXTRAORDINARIA

*Hace referencia al proceso artesanal de elaboración de los rones premium de Arehucas como consecuencia de un cuidadoso añejamiento de los destilados desde el nacimiento de la destilería hace más de 130 años.*

*Con el perfeccionismo como **punto de partida**, nace nuestra gama de reservas Arehucas Selección Familiar de 12 y 18 años. Dos rones que representan la historia de Arehucas en Canarias, el empeño por poder ofrecer un producto de calidad y las ganas de acompañarlos siempre que brinden por la vida.*



Disfruta de un consumo responsable 40°

## 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







LA MARINA

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



La Marina Restaurant

Calle Mari y Miguelin nº7  
Corralejo - Fuerteventura

## 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. Aprende 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 por-



tento de delicadez, lo mismo que el marisco fresco. Mención merece el atún, que en época brota con

recetas delicadas como el tatakí o el tartar. Hay carnes Txogitxu, cerdo ibérico, cordero y cabrito.

# TU CENA DE NAVIDAD HA SIDO CANCELADA

PARA REALIZAR UNA ACTIVIDAD DE RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA  
CON TUS COMPAÑEROS Y/O CLIENTES EN LAS ISLAS CANARIAS.



FEEL GOOD

AGENCIA DE TEAM BUILDING PARA EMPRESAS ESPECIALIZADA EN RSC

## EL PLACER DE ETÉREO, BY PEDRO NEL



Para los amantes de la carne, del buen pescado, de los entrantes exquisitos, de los postres más elegantes, de los vinos perfectos, del mejor ambiente... Etéreo es el lugar perfecto, diseñado para ti. Celebra el placer de la buena comida con Pedro Nel.

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

## 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





Por Francisco Belín  
Ilustración por Ilustre Mario

# VINO CANARIO: ¡AUTÉNTICO LUJO EN LA COPA!

¡Noventa y siete puntos sobre cien! En el listado de la revista *The Wine Advocate*, del gurú Robert Parker, aparecía este año 2019 la máxima puntuación obtenida hasta el momento por un vino canario para el Envínate Táganan Margalagua Tinto 2017.

Esta valoración a la elaboración del enólogo tinerfeño Roberto Santana, que se otorga anualmente, indica a las claras la tendencia al alza del vino canario en general y de no pocas referencias sobresalientes en particular. “Al fin y al cabo es consecuencia del trabajo que durante generaciones han venido realizando muchos de los viticultores canarios para mantener esta actividad”, subrayaba el propio Santana. Malvasía (aromática o volcánica), listán blanco, listán negro, vijariego, baboso, albillo criollo, gual, marmajuelo, verdello... Pura fruta, cargada esta de una identidad sorprendente en boca. ¿El resultado? Aromas especiados, pimienta negra y blanca, mineralidad... Vinos gastronómicos, con personalidad, elegantes y complejos que están evolucionando a pasos agigantados y que pueden disfrutarse en afamados restaurantes de todo el mundo. Sin ir más lejos, Josep Roca –entre los

sumilleres más relevantes del panorama internacional, si no el que más– ha manifestado en numerosas ocasiones que tiene no pocas predilecciones de Canarias para El Cellar de Can Roca. ¡Ahí es nada! Más que de anécdota, cabe destacar como hito que el chef danés René Redzepi decidiera incorporar, en uno de sus momentos más sonados, un vino tinerfeño entre los seleccionados para unas jornadas culinarias que desplegó en Estados Unidos. El gran reto de los últimos tiempos para Canarias lo constituye no solo la alquimia de ingredientes que ha revolucionado la cocina canaria hasta límites insospechados, sino la sensibilidad de reunir o reforzar registros de una receta con las características organolépticas de uno u otro vino. Por un lado, entonces, el dato irrefutable de esos 97 puntos Parker entre otras elevadas puntuaciones y, por otro, los testimonios de numerosos técnicos

de Denominaciones de Origen de las Islas (recordemos que son once en total en Canarias) que llaman la atención de un aspecto cuando menos llamativo: hace años en las grandes citas (Madrid Fusión, Salón de Gourmets, Fenavin-Ciudad Real...) “no se sabía apenas de nuestros vinos y hoy acuden no como buscando ‘tesoros escondidos’, sino directamente hacia vinificaciones muy determinadas a los gustos de cada establecimiento que apuesta por tipicidad y diferenciación”.

Una valoración muy positiva, por tanto, el hecho de que a los espacios de esas ferias se presentaran expertos interesándose por elaboraciones concretas, variedades de uvas puntuales (vijariego, listán negro, listán blanco...), algo que dice mucho acerca de un mayor conocimiento en el exterior. Marian Fernández (DO La Orotava) se mostraba convencida, en el Salón de Gourmets de Madrid, de que “estamos haciendo las cosas bien, también en la comunicación”.

-

***El vino canario no pasa desapercibido ni a propios ni a foráneos y en el sector existe fragmentación y diversidad entre unas islas y otras, también entre comarcas***

-

“Más que llevarse sorpresas, muchos de esos visitantes quieren profundizar acerca de vinificaciones que ya conocían de antemano”. Es que el vino canario no pasa desapercibido ni a propios ni a foráneos. En el sector existe fragmentación y diversidad entre unas islas y otras, también entre comarcas. Pero solo probar un blanco inédito de Fuerteventura puede reportarnos esa sonrisa, la clásica de asentir en compañía del en-

yesque de unas jareas frescales o, más aún: una cecina de cabra. ¡Péguese una cabrilla con el vino, cristiano! Nos sorprenderá esa invitación a la porción de gofio –y quizá poquito de azúcar– sobre la palma de la mano o en el encorvado del pulgar.

Movimiento rápido y, ¡zas!, trago de vino para bajar el enyugue. Se doma bien la listán en aras de reforzar lo rico de tapeos variados o un buen conejo frito. Pretextos vitícolas para compartir vino y sartenada de lapas, un cabrito embarrado, morena encebollada; potas, cochino negro, pata asada, jareas, papitas de color, batata, carne cabra o cabrito, polines, morena frita, queso de cabra, puchero, lentejas...

En el Archipiélago late hoy un denominador común: la ambición hacia la mejora de calidades y excelencia de unas vinificaciones con unas credenciales que únicamente puede aportar el suelo volcánico y las características climáticas (microclimas) de cada zona, en algunos casos con la influencia del Atlántico.

Para el mencionado Roberto Santana son tres los principios irrenunciables que acompañan la condición de cualquier vino: “El suelo, que proporciona la calidad; la añada, que le transmite el carácter; y la gente que trabaja la viña, que es lo que le confiere el alma. Todo eso lo tiene Canarias”.

En resumidas cuentas, a la particularidad de territorio, variedades de uvas autóctonas y el hecho de que los viñedos no sufrieran la devastación histórica de la filoxera se sumó la evolución hacia la calidad y la excelencia propiciada por un más acentuado cuidado a la agricultura y la paulatina incorporación de enólogos de nuevo cuño. Estos aplican técnicas y tecnologías del momento aunque respetando modelos de nuestros antecesores.

# SELECCIÓN PREMIUM VARA del REY

GARANTÍA DE CALIDAD DESDE 1890



## VARA del REY OMEGA 3

Innovación mundial del Grupo Vara del Rey. Rica en Omega 3, saludable y con un sabor exquisito.

## Aberdeen Angus VARA del REY

La mejor raza de vacuno alimentada en los mejores pastos del Valle de Alcudia. Carne marmoleada, de gran sabor y jugosidad.

## VACA REAL Simmental VARA del REY

Ejemplares criados durante más de siete años en nuestra propia ganadería. Carnes maduradas y con una infiltración espectacular.



VARA del REY

[varadelrey.com](http://varadelrey.com)

## Ternera ROSADA REAL

Fina carne de nuestros mejores ejemplares hembras. Tierna, sabrosa y de gran textura.

## Retinto VARA del REY

Una raza española con unas propiedades únicas, criada en nuestra ganadería del Valle de Alcudia. Un manjar para los amantes de la carne.



Disponibles en cualquiera de los 19 puntos de venta de la Red de Carnicerías Pasto y Bellota

[pastoybellota.com](http://pastoybellota.com)

Por Francisco Belín  
Fotografías por Rocío Eslava y José Chiyah Álvarez

# “POR SAN ANDRÉS, EL MOSTO VINO ES”



¡Vino de nueva cosecha, claro! Eso se respira y se siente (cultura genuina diríase) en la apertura de las bodegas por San Andrés.

*Técnicamente* la víspera del día 30 de noviembre está todo preparado e intuimos que se prolonga la cosa con condumios y brindis de rigor en esta liturgia que se repite anualmente.





Si nos fuera o fuese propicio, hay que procurar leña suficiente y colocar con cuidado las sardinas rociadas con abundante sal gorda. Cuando están hechas (a la vista se determina) se retiran a una bandeja y se rocían con el mojo –mejor que mejor con un manojito de oloroso orégano–, que se hace machacando los ajos con la sal y el cilantro, añadiendo a la mezcla unos chorritos de aceite y vinagre.

Costumbre por respeto y devoción al santo, como es menester, pero llevados los paisanos-as por la *liturgia* –más bien cita obligada– de invitar a familiares, amigos y allegados para dar el visto bueno a lo que la vid ha obsequiado tras haber reposado después de la vendimia.

-  
*La víspera del día  
30 de noviembre está todo  
preparado e intuimos que se  
prolonga la cosa con condumios  
y brindis de rigor en esta liturgia  
que se repite anualmente*  
-

Hay simpáticas referencias que atribuyen a san Andrés tal fervor por el vino que llegó tarde el Día de Todos los Santos, el 1 de noviembre, y fue castigado a celebrar su día a final del mes, el 30. “Por San Andrés, el mosto vino es”, reza el refranero popular a fin de cuentas.

Ahí que se prueba con las lustrosas sardinas del comienzo, con castañas o frutos secos y hasta orejones, guisos, cabrito cómo no... Pero el protagonista es el vino, del que hay que presumir y sobre el que hay que *averiguar*. Bodegas grandes y chicas, también las medianas, viven esa especie de expectativa mezclada con euforia.





De hecho, en Tenerife es raro que en esa noche de víspera de San Andrés se abra una bodega donde no se asen castañas para acompañar al pescado salado, combinación que, aunque parezca descabellada, es santo y seña junto al vino nuevo. Fíjense que solo en la comarca de Acentejo se constata la existencia de una treintena de denominaciones, socarronería incluida: de culo chico, de pico claro, negras, donosas...

Quizá en esa atmósfera única del descorche del vino no nos planteemos cuestiones inherentes a nuestra cultura vitícola: por ejemplo, que se han datado cepas de la uva forastera de La Gomera hacia el año 1450, que el modo de cultivo de la vid en zonas como la de Anaga puede considerarse heroico o que el sistema de cordón trenzado de La Orotava no tiene parangón en ninguna parte del planeta.

También que Santiago del Teide (Tenerife) es enclave de novedosos y apasionantes proyectos de la mano Roberto Santana, un virtuoso enólogo convencido de que con una uva propia, como la listán negro, “se puede hacer mucho”.

Afirma el enólogo que “da tristeza que no valoremos lo que tenemos” y asegura que no se debe desmerecer esta variedad. “Quien vea este trabajo ímprobo frente a los elementos, al clima –la alta temperatura es nuestro peor enemigo–, con el cuidado prácticamente diario que se imprime a los viñedos, se maravillará ante algo tan hermoso”.

Los herreños suelen remitirse al día 28 de octubre con un festejo por todo lo alto en Sabinosa que se amplía hasta primeros de noviembre con Todos los Santos y los Finaos (en el municipio de Frontera). Se brinda con ese vino tan característico de la Isla del Meridiano,

carne sabrosamente aderezada y, cómo no, castañas asadas.

En La Palma, san Martín es la santificada referencia (acuérdense de aquello de que a cada cochino le llega su..., pues eso). Con los vinos nuevos, está claro que la carne rica va de la mano. En el resto de las islas se abrazan a san Andrés con especial significación en Icod de los Vinos, donde se “corren las tablas” con espectaculares deslizamientos, que alcanzan velocidades inauditas, sobre tablas de maderas por algunas de las calles más empinadas (san Antonio, El Plano, Hércules...).

Además de garbanzas compuestas, pescado salado, carne fiesta, queso blanco, morcilla..., el erizo que guarda el tesoro carnoso y nutritivo de la castaña tiene mil usos en la cocina tradicional,

tanto en guisos como cocidas al vapor, también hervidas (con matalahúva), asadas o tostadas. Estamos en tiempo de vino nuevo, castañas y setas, según haya llovido; de castañeras y de todos los rituales legados por nuestros antecesores.

Las islas restantes son solidarias con san Andrés. Lanzarote constituye un particular paradigma de plástica paisajística y esfuerzo en cada hoyo en el que se multiplica paciente y extraordinaria la malvasía volcánica, que hunde sus raíces en los sustratos de un *terroir* inimaginable y que conforma ese conjunto enigmático del *paisaje lunar* que es La Geria.

Tanto es así que en simulaciones específicas estos hoyos se convierten en modelo para expertos biólogos y geólogos espaciales de lo que puede ser la viticultura en Marte. Así que si se abre

M A N T O

MALVASÍA LANZAROTE



la geria

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



bodega en un futuro en el Planeta Rojo podemos brindar con vino marciano inspirado en los lanzaroteños.

Los majorereros no es que dispongan de demasiada producción, pero sí suficiente para celebrar el néctar de la uva con batatas fritas, caldo millo, potaje de chícharos... y parrandas, por supuesto.

-

***Hay simpáticas referencias  
que atribuyen a san Andrés tal  
fervor por el vino que llegó tarde  
el Día de Todos los Santos***

-

A las manifestaciones de nuestra cultura vitivinícola también se suman los grancanarios, que han logrado produc-

ciones de más calidad en los últimos tiempos. Perseveran en su avance vitícola propiciando un marco de actuación para obtener elaboraciones actuales, frescas y honestas que se desmarcan de aquella antigua fama de peleones que tenían sus vinos.

Huele a castañas asadas y se vive tradición y recuerdos en cada vaso, en cada brindis. Que también significa saber de sorribas, de esfuerzos, de investigación de varietales, de sentimientos invertidos en el terruño...

“Ser o no ser..., esa es la cuestión”. Dilema que se desprende del soliloquio de la obra *Hamlet*, escrita alrededor de 1600 y que quizá venga al pelo para particularizar el devenir de un sector que ha avanzado con potencia en los últimos años.

Te invitamos a descubrir los vinos de



**GRAN  
CANARIA**  
*Denominación  
de Origen*



[www.vinosdegrancanaria.es](http://www.vinosdegrancanaria.es)



Unión Europea  
Protección Geográfica  
de Denominación de Origen



Gobierno de España  
Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación



Gobierno  
de Canarias



# MARBA

TENERIFE

Tacoronte-Acentejo  
Denominación de Origen

*Identidad, rigor y calidad*

Marba Tinto Barrica,  
premiado en los años 2016 y 2018  
como "Mejor Vino de Canarias" en el  
Concurso de Vinos Agrocanarias



BODEGAS MARBA

Ctra. El Portezuelo-Las Toscas, 253-38280 Tegueste-Santa Cruz de Tenerife

[www.bodegasmarba.com](http://www.bodegasmarba.com)

Teléfono: 922 638 400 Móvil: 639 065 015



Por Francisco Belín

# LA ATMÓSFERA INSUSTITUIBLE DE LA VINOTECA: ¡EL GUSTO POR EL VINO!



Más de un millar de referencias puede hallar el consumidor en la modélica vinoteca El Gusto por el Vino (EGV), la más completa de Canarias, que se suma al amplísimo servicio de distribución de vinos. Toño Armas (premio Manuel Iglesias 2016 de *Diario de Avisos*) es el *alma mater* y junto a Mario Cedrés, compañero de toda la vida, emprendió lo que hoy es una rigurosa selección de vinos de las principales bodegas nacionales, canarias y de otras regiones productoras. La vinoteca de EGV es ese enclave afectuoso en el que Armas ha depositado todo su conocimiento y pasión; aquí las personas pueden descubrir y disfrutar en plenitud.



Con el paso del tiempo, Toño Armas se ha impregnado, como persona y profesional, de las cualidades de los grandes vinos y de las personas que los hacen posibles. Sonrisa perenne distintiva, su visión y su trabajo duro lo posicionan como uno de los entendidos más prestigiosos del Archipiélago.

### **¿Cuál es el secreto del éxito de El Gusto por el Vino?**

Receta infalible: las personas y la implicación, que dan sentido al equipo y son el combustible para que el grupo sea eficaz.

-

***“El sector del vino canario nunca ha estado más en forma que en la actualidad, con bodegueros y enólogos jóvenes”***

-

### **La digitalización exige a las empresas adaptarse. ¿Cómo lo afronta?**

Quien no se adapte perderá inercia en un mundo tan competitivo. Al margen de tecnologías, en nuestro ADN llevamos implícita la atención *in situ* a todos esos amantes del vino que disfrutan de un espacio único como la vinoteca.

### **¿Qué proyectos de futuro tiene en mente hoy por hoy?**

Mejorar siempre es nuestra personalidad distintiva. Seguir consolidándonos en los sectores de distribución de vinos y como vinoteca; también, afianzar esa figura de acuerdos como ha sido el de La Laguna Gran Hotel o la apertura de una tienda-boutique en Garachico de línea muy personal.

### **¿A qué retos se enfrenta el sector del vino en Canarias en los próximos años?**



Nunca ha estado más en forma que en la actualidad, con bodegueros y enólogos jóvenes.

### **¿Cómo considera que ha sido su evolución empresarial?**

En mis comienzos me ceñía a logros estrictamente comerciales; pero fui puliendo una sensibilidad especial a cultivar valores acudiendo a las bodegas, ferias, eventos, conversando largas horas con los bodegueros y saboreando las historias que hay detrás. Y, sobre todo, escuchando a nuestros clientes.

### **¿Cuáles son sus preferencias? ¿Y variedad de uva?**

Soy amante de la burbuja y cada día más de los blancos. En cuanto a la variedad, todas aportan algo valioso a las vinificaciones.

[www.elgustoporelvino.com](http://www.elgustoporelvino.com)

# ABIERTO EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN EN EL CURSO DE SUMILLER DEL IX CAMPUS DEL VINO

A partir de enero de 2020 se pondrá en marcha una nueva edición del Curso de Sumiller organizado por la DOP Ycoden Daute Isora con la colaboración de la DOP Islas Canarias-Canary Wine. Una oportunidad única para recibir una amplia formación de calidad de la mano de reconocidos expertos del mundo vitivinícola, así como de otras disciplinas como los quesos, la miel, el aceite o los espirituosos.

La Denominación de Origen Protegida (DOP) Ycoden Daute Isora ha abierto ya el plazo de inscripción para formar parte de la tercera edición del Curso de Sumiller del IX Campus del Vino, que cuenta con la colaboración de la DOP Islas Canarias-Canary Wine. Los 25 alumnos seleccionados tendrán la oportunidad de aprender de grandes expertos del sector vitivinícola y de otras disciplinas, como quesos, aceites, miel y espirituosos, a partir del próximo mes de enero.

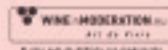
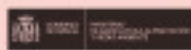
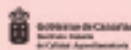
En ese sentido, participarán como docentes el actual embajador de la DOP Islas Canarias-Canary Wine, el enólogo Joaquín Gálvez, y reconocidos profesionales como Juancho Asenjo, Guillermina Sánchez, Paco del Castillo, Javier Gila, Juan Jesús Méndez y Pascal Privat, entre otros.

Con una duración de seis meses –250 horas de formación–, las clases serán presenciales y se desarrollarán en las instalaciones de la sede de la DOP Ycoden Daute Isora, que cuenta con una sala de



cata. Asimismo, los alumnos visitarán distintas bodegas adscritas a la DOP Islas Canarias-Canary Wine y conocerán de primera mano las peculiaridades de los suelos volcánicos y del *terroir* de las Islas, así como las singularidades de los vinos canarios, unos productos únicos y de alta calidad.

Información e inscripciones:  
[www.canarywine.com](http://www.canarywine.com)



365 atardeceres  
La sonrisa de niños jugando entre viñedos  
El aroma de los balsámicos del valle  
12 baños de luna llena  
La caricia de los Alisios...

LO EFÍMERO...



“30 AÑOS SIENDO CUSTODIOS DE LA  
BELLA MEMORIA DE LO EFÍMERO”



BODEGAS EL LOMO  
TEQUESTE · TENERIFE

[www.bodegaellomo.com](http://www.bodegaellomo.com)



WINE-MODERATION  
ART DE VIVRE  
El vino sólo se disfruta con moderación

# E195-E2: EL NUEVO MODELO DE AVIÓN QUE LLEGARÁ A EUROPA DE LA MANO DE BINTER

Muy pronto los pasajeros de Binter podrán volar en el primero de los aviones comprados al fabricante europeo Embraer, un modelo nuevo que Binter estrenará en Europa y que supone un cambio para esta compañía tanto en la capacidad como en el alcance de sus aeronaves. Binter, con más de 1500 empleados, transportó el pasado año a 3,6 millones de pasajeros en Canarias, con 13 destinos nacionales e internacionales y en vuelos domésticos de Cabo Verde y Madeira. Desde estas líneas les desvelamos algunas de las principales características de estos *pájaros*.

El E195-E2 tiene unas medidas de 10,77 metros de alto por 44,60 metros de largo por 35,12 metros de ancho. Su alcance máximo es de 2600 millas náuticas con una carga completa de pasajeros y sus sistemas de navegación y vuelo cumplen los más actuales estándares de seguridad y eficiencia, lo que hace a este avión destacar sobre otros de igual categoría.

## Confort y seguridad para el pasaje

Binter ha encargado sus E195-E2 con una configuración especial de 132 asientos en clase única y con una cómoda distancia entre ellos de 78 centímetros, similar a una clase business. Los asientos son confortables, de cuero y reclinables y están equipados con una conexión de carga para dispositivos electrónicos. Además, el diseño del reposacabezas, si bien permite una postura cómoda, no bloquea la vista frontal, lo cual hace posible una sensación espaciosa y una visión diáfana de la cabina de pasajeros.

Esta aeronave dispone de puertas de embarque y baños delanteros y traseros

equipados con cambiador para bebés. Desde el Cabin Management System los tripulantes pueden controlar los sistemas de avisos y los dispositivos de la cabina que permiten mejorar el confort del pasaje (luz, temperatura, música y encendido y apagado de salidas eléctricas de los asientos).

## Sostenibilidad

La sostenibilidad es una de las características que la aerolínea canaria exige a la hora de seleccionar su flota. El E195-E2 es el avión más ecológico de su clase y tiene los niveles más bajos de ruido y emisiones externas. Estos aparatos incorporan los últimos avances en termodinámica, aerodinámica y en el uso de materiales que permiten alcanzar un índice de derivación récord en su categoría, gracias a lo cual se reduce el consumo de combustible. Además, el nuevo modelo puede presumir de unos motores más eficientes y amigables con el medio ambiente, que reducen un 75% la huella sonora y hasta un 50% las emisiones de óxidos de nitrógeno.



## BINTER PRESENTA EN EL GRANTECAN SUS NUEVOS UNIFORMES, INSPIRADOS EN EL CIELO DE CANARIAS

El Gran Telescopio de Canarias acogió la presentación de los nuevos uniformes de Binter diseñados por Javier Ginestar para el personal de la compañía, inspirados en el cielo de Canarias, el medio por el que la aerolínea lleva volando 30 años.

Ante un grupo de colaboradores y representantes de la sociedad palmera la compañía presentó sus nuevos uniformes en un acto protagonizado por personal de la aerolínea.

El presidente de Binter, Pedro Agustín del Castillo, señaló: “Si hay un atributo que va ligado a la marca Binter es, sin duda, el mejor servicio al cliente: pretendemos que sea excelente, y en este campo es en el que son imprescindibles las personas que están en contacto con los usuarios, en primera línea, porque de ellos depende en gran medida la experiencia del cliente. Esta nueva uniformidad se ha realizado para ellos, cuidando el mínimo detalle para que puedan hacer sus funciones de la forma más cómoda posible”.

Sobre este trabajo, Javier Ginestar indicó que “el proyecto *Cielo de Canarias* ha sido laborioso, con muchísimas variantes, pero muy emocionante tanto por las personas como por la parte artística y técnica”. Ginestar repasó los diferentes elementos de este equipamiento, que representa con sus colores y formas el cielo de Canarias y los alisios, “que aparecen en las grecas, como se reflejan también en los aviones de la compañía”, con el objetivo de “conseguir equiparar el uniforme a la excelencia en el servicio de Binter creando un diseño con referencia a la aviación de antaño, donde al cliente se le hacía sentir el centro de atención”.

Otro de los principales atributos de estos nuevos uniformes es la utilización de materiales más sostenibles, que incorporan un 15% de fibras recicladas



sin perjudicar a la calidad del tejido. Una acción más dentro de la política de sostenibilidad de Binter.

El acto se desarrolló en el Gran Telescopio Canarias, una instalación de gran relevancia a nivel mundial, donde se han registrado múltiples hitos científicos. Durante el acto, el director del telescopio, Romano Corradi, destacó la elección de este escenario por la clara vinculación que une al Grantecan y a Binter con el cielo de Canarias.

**Binter**

# NIGHTRUN



**LAS PALMAS DE GRAN CANARIA**



**4 DISTANCIAS**

Media - 10K - 5K - Kilómetro  
Maratón (Mini) Solidario

**5000 CORREDORES**  
DE **14 NACIONALIDADES**

**+15000€ EN PREMIOS**  
EN METÁLICO

CIRCUITO **HOMOLOGADO**  
CON **25 PUNTOS DE ANIMACIÓN**

[binternightrun.com](http://binternightrun.com)

**16 NOV** LAS PALMAS DE  
GRAN CANARIA

# 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

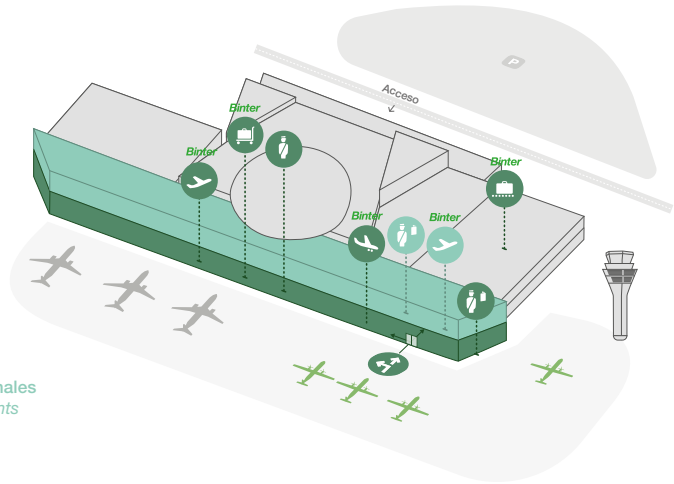
**Binter** Control de seguridad  
Security control

**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

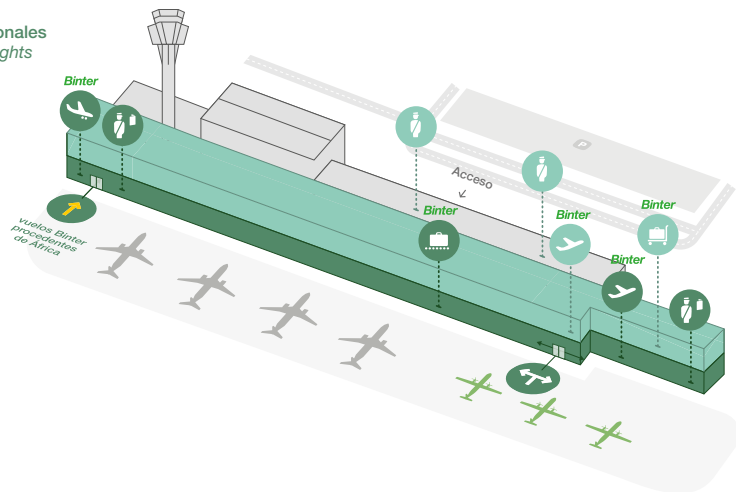
**Binter** Llegadas de vuelos procedentes de África  
Arrivals, flights from Africa

### 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 septiembre. Los interesados pueden ampliar la información en: [www.oag.com](http://www.oag.com)

Posición	Aerolínea	Llegadas	Vuelos	Posición	Aerolínea	Llegadas	Vuelos
1	Safair	95.8%	2,180	26	Air Mauritius	86.8%	1,024
2	TACA International Airlines	95.0%	399	27	Jetstar Asia	86.6%	2,450
3	Garuda Indonesia	94.7%	12,582	28	Cape Air	86.6%	9,879
4	LATAM Airlines Ecuador	94.7%	860	29	Ethiad Airways	86.6%	7,563
5	Copa Airlines	93.8%	9,818	30	Porter Airlines Inc.	86.6%	4,928
6	Fiji Airways	91.6%	1,943	31	Cathay Dragon	86.4%	4,839
7	LATAM Airlines Argentina	91.5%	60	32	Saudi Gulf Airlines	86.3%	851
8	AirDo	90.6%	1,748	33	Gulf Air	85.6%	4,371
9	Hawaiian Airlines	89.7%	7,382	34	All Nippon Airways	85.2%	37,799
10	Star Flyer	89.5%	1,980	35	Air New Zealand	85.2%	15,262
11	Aeroflot Russian Airlines	89.2%	31,270	36	Binter Canarias	85.1%	6,113
12	Fuji Dream Airlines	89.2%	2,280	37	Qatar Airways	85.0%	15,776
13	LATAM Airlines Group	89.2%	41,319	38	Westjet	84.8%	20,558
14	Cebgo	89.2%	2,651	39	Oman Air	84.8%	6,157
15	JetSMART	89.1%	1,437	40	Indonesia AirAsia	84.8%	4,508
16	Viva Air Colombia	89.1%	2,447	41	Philippine Airlines	84.6%	9,815
17	Skymark Airlines	89.1%	4,929	42	Hahn Air	84.6%	26
18	Singapore Airlines	89.0%	7,637	43	Allegiant Air LLC	84.3%	5,726
19	Thai AirAsia	88.3%	11,115	44	Sky Airline	84.1%	3,526
20	Uni Airways	88.3%	4,704	45	Finnair	84.0%	11,438
21	Aruba Airlines	88.2%	223	46	Hong Kong Airlines	83.7%	2,927
22	Delta Air Lines	88.2%	158,928	47	Air France	83.6%	34,010
23	Azerbaijan Airlines	88.2%	1,828	48	Spirit Airlines	83.6%	18,443
24	Solaseed	88.0%	2,220	49	Japan Airlines	83.4%	24,865
25	Southwest Airlines	87.4%	111,122	50	Iberia	83.4%	18,709

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](http://www.airfi.aero)
- 👉 4. Navega por las diferentes secciones y disfruta del contenido



Volamos por ti ←

**Binter**

Aragón

# Zaragoza

Histórica por naturaleza

VUELOS  
DIRECTOS

**30**  
AÑOS

**ES HORA DE UNA ESCAPADA**  
¡DESCUBRA LOS NUEVOS DESTINOS!

Vuele desde **5.000** Puntos trayecto  
Sume hasta **3.200** Puntos trayecto

## BINTER

### SUME Y UTILICE PUNTOS x2 y 50%

Prepare su maleta y conozca las nuevas rutas nacionales. En BinterMás queremos que disfrute volando a nuevos destinos, por eso, hasta final de año, las nuevas rutas de Binter: Murcia, Pamplona y Zaragoza, valen la mitad de puntos<sup>1</sup>. Además, al presentar su tarjeta BinterMás en el momento de su reserva podrá obtener el doble de puntos.

	<b>Sume x2</b>	<b>Vuele al 50%</b>
<b>Murcia</b>	<b>2.460 puntos</b>	<b>5.000 puntos</b>
<b>Pamplona</b>	<b>3.200 puntos</b>	<b>6.500 puntos</b>
<b>Zaragoza</b>	<b>3.200 puntos</b>	<b>6.500 puntos</b>

[bintercanarias.com](http://bintercanarias.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](http://bintermas.com)



## GRAN HOTEL ATLANTIS BAHÍA REAL

### SUME PUNTOS x2

Sume 1.200 puntos/noche en el Gran Hotel Atlantis Bahía Real y experimente un Hotel de 5 estrellas Gran Lujo.

<b>Habitación doble</b>	<b>600 + 600 puntos/noche</b>
-------------------------	-------------------------------

[atlantisbahiareal.com](http://atlantisbahiareal.com)  
+34 928 537 153

Validez noviembre 2019.



Meliá Tortuga. Cabo Verde

## MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

### SUME PUNTOS x2

Sume el doble de puntos en los hoteles Meliá Hotels International seleccionados en las islas Canarias y Cabo Verde.

<b>Meliá Tortuga (Cabo Verde)</b>	<b>200 + 200 puntos/noche</b>
<b>Meliá Tamarindos</b>	<b>200 + 200 puntos/noche</b>
<b>Meliá Jardines del Teide</b>	<b>200 + 200 puntos/noche</b>
<b>Sol Costa Atlantis</b>	<b>100 + 100 puntos/noche</b>

[melia.com](http://melia.com)  
912 764 747

Validez noviembre 2019.



## SANTA CATALINA, A ROYAL HIDEAWAY HOTEL

SUME Y UTILICE PUNTOS x2 y 20%

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.

PROMOCIÓN BIENVENIDA

**Reserve con 20% de descuento: 14.000 puntos/noche**  
**Multiplique x2 sus puntos: Sume 400 puntos/noche**

[barcelo.com](http://barcelo.com)  
 902 101 001

Disponible para reservas y estancias a partir de noviembre de 2019.  
 Descuento y doble puntuación ya asignadas.

# Murcia

*Naturaleza, aventura y desconexión*

Desde

**3500 + 141** €

Puntos BinterMás Por persona

✈️ + 🏠

Vuelo + Hotel 3\*\*

**Hesperia Murcia 3\*\***

4 días / 3 noches

Habitación doble

Alojamiento y desayuno

**BinterMás**

Precio residente canario por persona desde Gran Canaria, en base a ocupación Doble. Válido para compras en octubre y estancias del 01/11 al 22/12/19.

Compra on-line o llama  
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:

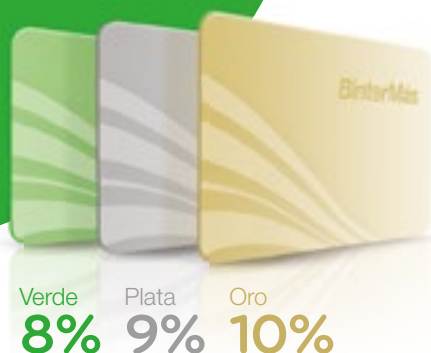
**canariasviaja.com**

Canariasviaja - Agencia de Viajes IAN-0000094.27/3 C. El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

**Binter**

# Comience a saborear las mejores ventajas con *BinterMás*.

Reciba hasta un **10% de descuento\*** al presentar su tarjeta *BinterMás* en los restaurantes seleccionados.



**Ahora le valdrá la pena llegar con tiempo al aeropuerto de Gran Canaria. Saboree sus ventajas y disfrute con BinterMás.**

Presente su tarjeta BinterMás en el momento de abonar su consumición, en los establecimientos seleccionados, y reciba hasta un 10% de descuento directo por ser titular BinterMás.

**Establecimientos seleccionados en el aeropuerto de Gran Canaria:**



Puertas de embarque  
C-01 y C-28



Frente a la salida  
de la **multi-tienda**



Puerta de embarque  
C-09



Frente a la salida  
de la **multi-tienda**



Puerta de embarque  
C-22



Mostradores de  
facturación **221-230**

**\*Promoción válida hasta el 31 de diciembre de 2019. Solo en el aeropuerto de Gran Canaria. Únicamente en los establecimientos adheridos. Abonando los consumos, de manera presencial, con su tarjeta BinterMás recibirá un descuento directo según su nivel de tarjeta: 8% tarjeta BinterMás, 9% tarjeta BinterMás Plata, y 10% tarjeta BinterMás Oro.**

# 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  
\*\*\*\*\*  
LUXURY HOTEL

**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**  
HOTEL & 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



**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](http://bintermas.com) o en el 902 391 392.




 @Arielbsas77



 @belindaoliva



 @luciajczik



 @juanpinto1224

## #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 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: *Domingos. Operado por SATA*

\* Boston: *Sábados. Operado por SATA (sólo en verano)*

\* Toronto: *Sábados. Operado por SATA (sólo en verano)*



## ISLAS CANARIAS

La Palma      Lanzarote      La Graciosa  
La Gomera      Tenerife  
El Hierro      Fuerteventura  
Gran Canaria

## CABO VERDE

San Vicente      San Nicolás      Sal  
Boavista  
Fogo      Maio  
Santiago

Actualizado a septiembre 2019



EL FESTIVAL DEL MUNDO

# GRAN CANARIA | LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



## PARQUE DE SANTA CATALINA DEL 7 AL 10 NOVIEMBRE



- ORGANIZA: Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
- TODA UNA CIUDAD: LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
- Las Palmas de Gran Canaria: Ciudad de arte y cultura
- Cabildo de Gran Canaria
- Gran Canaria: Patronato de Turismo
- Gobierno de Canarias
- DIRIGE Y PRODUCE: WOMAD THE WOMEN'S FESTIVAL
- DB&COMPANY PRODUCCIONES
- PROMOCIÓN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
- ESTADY PATROCINA: Tropical
- COLABORA: rtve, TELEVISION CANARIA, elder\_ MUSEO DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGIA, CASA AFRICA, UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, LES PORTHÉNICOS LAS PALMAS
- 7up, OPCSA, GOURMET, GUAGUAS PARA TODO PARA TODOS, HOTEL CRISTINA Las Palmas, cada lata cuenta, AVIS Canarias, SAGULPA, hp Optimiza

# WHERE LUXURY ROCKS HARDER

Eleva al máximo tu estancia con los upgrades exclusivos de Rock Royalty: VIP check in/out, asistente personal, extras en la habitación, acceso prioritario a eventos, circuito termal de Rock Spa, instalaciones exclusivas y desayuno, snacks y bebidas hasta las 22 h en el lounge con las mejores vistas del Atlántico.

La diferencia entre ser un rock star y convertirte en una leyenda.

RESERVA EN NUESTRA WEB Y DISFRUTA DE TARIFAS ESPECIALES PARA RESIDENTES.

TENERIFE AV. ADEJE 300, S/N, 38678, PLAYA PARAÍSO, COSTA ADEJE · +34 922 74 17 00 · HRHTENERIFE.COM

HRHTENERIFE.COM

©2017 HARD ROCK INTERNATIONAL (USA), INC. ALL RIGHTS RESERVED.



ROCK ROYALTY  
LEVEL



TENERIFE