

NT

VIGO

Ángel Víctor Torres – Pamplona – Lisboa – Marruecos
Julia Castro – La Estercolada – Guacimeta
Relatos del ayer – Gastronomía sostenible

STAFF

DIRECCIÓN DE REDACCIÓN

Paula Albericio · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Paula Albericio, Enrique Areilza, Viviana Adonaylo, Daniel Campanero, Galo Martín Aparicio, Naomi Vera-Cruz, Juan José Ramos Melo, Aarón Rodríguez González, Álvaro Morales, Plácido Checa Fajardo, Pablo Checa Merino, Cristina Torres Luzón, Aarón García Botín, Jesús Villanueva Jiménez, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

FOTO DE PORTADA

Viviana Adonaylo

FOTOGRAFÍAS

Viviana Adonaylo, Felipe Hernández, Daniel Martorell, Juan Álvaro, Juan José Ramos Melo, Ana Aramburu Mulas, José Chiyah Álvarez, Adobe Stock, Dominic Dähncke.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario, Tom Eigenhufe.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Pedro Agustín del Castillo · Presidente
Rodolfo Núñez · Vicepresidente
Alfredo Morales · Consejero delegado
Noelia Curbelo · Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

www.bintercanarias.com · Facebook · Twitter · Instagram · www.revistabinter.com

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

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

Escríbenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

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

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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



PATEK PHILIPPE

GENEVE

INICIE SU PROPIA TRADICIÓN



NUNCA UN PATEK PHILIPPE ES DEL TODO SUYO.
SUYO ES EL PLACER DE CUSTODIARLO HASTA LA SIGUIENTE GENERACIÓN.

CALENDARIO ANUAL CRONÓGRAFO REF. 5905R



GENEVE

1989

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

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



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



Síguenos en     

NUEVO AÑO CON NUEVAS ILUSIONES

Como muchos ya sabrán, desde finales de diciembre contamos en nuestra flota con un nuevo modelo de avión, el Embraer E195-E2, que ya está operando en nuestras rutas nacionales e internacionales y que ha supuesto que estemos a la vanguardia de la aviación internacional, ya que se trata de un tipo de aeronave que ha aterrizado por primera vez en Europa de la mano de Binter.

La adquisición y puesta en marcha de este modelo de avión moderno y sostenible se suma a las acciones enmarcadas en el programa de renovación de la flota que emprendimos en 2015 y que durante el pasado año nos supuso contar con tres nuevos ATR 72-600. Este plan nos llevará a tener en 2021 un total de 18 aparatos de la versión más avanzada del fabricante aeronáutico ítalo-francés.

Seguimos apostando así por mejorar la experiencia a bordo de nuestros pasajeros a través de estos aparatos de última generación en los que destaca, además de sus sistemas de navegación y vuelo –que cumplen los más altos estándares de seguridad y eficiencia–, el diseño y confort de la cabina de pasaje. Todo esto viene a sumarse a los servicios que prestamos durante los vuelos para que nuestros clientes vivan una experiencia de primera, como la posibilidad de escoger asientos sin coste, la ampliación de la clase business a más destinos, la mejorada oferta de entretenimiento a bordo de nuestros aviones o el menú de cortesía.

Me gustaría destacar que este esfuerzo inversor también ha tenido en cuenta nuestros valores de sostenibilidad medioambiental, ya que el Embraer E195-E2 es un modelo que permite una importante reducción de la huella sonora, las emisiones contaminantes y el consumo de combustible. En los últimos años Binter ha avanzado mucho en prácticas sostenibles con iniciativas como la disminución de emisiones de nuestros trabajos de asistencia en tierra o la reducción de plásticos de un solo uso a bordo.

En lo relativo a nuevas rutas, este año 2020 también continuamos con nuestra línea de expansión y mejora de la conectividad entre Canarias y la Península. En este caso, a los destinos nacionales de Pamplona, Zaragoza y Murcia, además de Mallorca y Vigo, se suma la ciudad cántabra de Santander, con dos vuelos directos semanales a partir de finales de marzo, que se ampliarán con uno más en verano si la aceptación de la ruta es buena.

Sin más, me gustaría trasladarles mis mejores deseos para este nuevo periodo que inauguramos con la esperanza de que puedan disfrutar de alguno de nuestros trayectos.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

8
Ángel Víctor Torres
Entrevista



20
Vigo
Destino nacional



26
Pamplona
Destino nacional



30
Lisboa
Destino internacional



34
Cabo Verde
Destino internacional



44
El canario
Naturaleza



46
Julia Castro
El rincón de...



50
La Estercolada
Senderos



54
Guacimeta
Playas



66
Bronquiolitis
Salud



72
Bajada 2020
Cultura



80
Tendencias 2020
Gastronomía





Poema del Mar

AQUARIUM



Las Palmas de Gran Canaria

poema-del-mar.com



Garantía:

LORO PARQUE 

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

(Muelle Sanapú, Las Palmas de Gran Canaria)

Un magnífico viaje por los cinco continentes a través de las diferentes especies que aquí habitan. Sus visitantes podrán pasear por la Jungla junto a peces 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

Síguenos en





Por Paula Albericio
Ilustración por Capi Cabrera

“PRETENDEMOS POSICIONAR AL ARCHIPIÉLAGO COMO DESTINO SOSTENIBLE”

Desde julio es el presidente de Canarias gracias al conocido como *pacto de las flores*, un acuerdo con Unidas Podemos, los nacionalistas de Nueva Canarias y la Agrupación Socialista Gomera. En esta entrevista, Ángel Víctor Torres analiza la gestión realizada durante estos seis meses, en los que ha tenido que lidiar con algunas situaciones graves sin dejar de trabajar en todos los objetivos marcados en la hoja de ruta de esta nueva situación política para el Archipiélago y, sobre todo, en el que define como el reto más importante del Gobierno que preside: “Tener una Canarias más justa y social como prioridad”.

¿Qué balance hace de estos seis meses de gobierno?

Positivo. Ha sido un período intenso, con mucha actividad y con situaciones graves a las que hemos tenido que hacer frente nada más incorporarnos al Gobierno. Apenas habíamos iniciado la legislatura cuando tuvieron lugar los grandes incendios de Gran Canaria.

-

“La justicia social también tiene que ver con la igualdad de género, con la lucha contra el machismo en todas sus manifestaciones”

-

Una crisis en la que, gracias a la cooperación institucional, el arrojo de los efectivos de emergencia y la ejemplar respuesta de la ciudadanía, no tuvimos que lamentar daños personales. Y eso a pesar de que la Isla sufría unos incendios de enorme potencial destructivo. El cero energético de Tenerife fue otro ejemplo. Se informó puntualmente de los pasos que se estaban dando durante la crisis y en el mismo día, antes de que llegara la noche, la inmensa mayoría de la población de la Isla ya tenía suministro eléctrico. Así esperamos seguir durante los próximos años: trabajando con solvencia, con la verdad por delante, dialogando y con la firme convicción de que si nos mantenemos unidos por los intereses de Canarias, todo puede salir mucho mejor. Se demostró también cuando afrontamos la quiebra de Thomas Cook. Se informó con total transparencia y con la unidad de acción por bandera. En tiempo récord miles de británicos fueron repatriados y la conectividad perdida se fue asumiendo por otras compañías rápidamente.

Tras la crisis de Thomas Cook, ¿cuál es la nueva orientación que usted dará a la política turística interna y a la promoción exterior?

Esa crisis ha demostrado que Canarias sigue siendo un destino competitivo, maduro y atractivo. Un sector que aquí tiene un tejido empresarial sólido y un capital humano muy profesionalizado. No vamos a dejar de ser una potencia mundial en turismo y vamos a seguir aumentando la promoción en otros países del entorno. Pero sí somos conscientes de que nos tenemos que adaptar a las nuevas formas de viajar y a las exigencias del turista del futuro. Porque ya se está empezando a notar: ahora se viaja con conciencia. No solamente quieren sol, playa, naturaleza o un lugar seguro, también quieren que ese destino sea sostenible. Y esa es la parte que tenemos que trabajar de forma transversal. Tenemos que mejorar muchos aspectos en la gestión de residuos, en el fomento de las energías renovables, el vehículo cien por cien eléctrico... Todas esas medidas ayudarán a compensar algo que preocupa ya al turista moderno: la huella de carbono. Pretendemos posicionar al Archipiélago como destino sostenible.

Dos de sus banderas son la justicia social y la sostenibilidad. Dentro de cuatro años, ¿qué logros le gustaría haber alcanzado en esta materia?

Es el reto más importante que tiene el Gobierno que presido. Las cuatro fuerzas políticas que sustentan el *pacto de las flores* son progresistas y en nuestra hoja de ruta hemos marcado el objetivo de tener una Canarias más justa y social como prioridad. Todos los indicadores sociales son desfavorables y, siendo consciente de que la situación no se arreglará en poco tiempo, sí me gustaría que dentro de cuatro años la pobreza dejara de ser

estructural y que no sea hereditaria. Que haya más oportunidades para el que menos tiene: educativas, formativas, culturales, laborales y económicas. Lo que me gustaría es que durante estos cuatro años la tendencia negativa empiece a cambiar y que las generaciones venideras no vean tan oscuro su futuro. Pero la justicia social también tiene que ver con la igualdad de género, con la lucha contra el machismo en todas sus manifestaciones. Estamos dando los pasos oportunos para que Canarias deje de tener cifras tan negativas en todos estos aspectos. Por eso, en los principales ejes de nuestro Gobierno –la economía solidaria, el desarrollo sostenible y la justicia social–, este último pilar es el más importante. Y está todo conectado. El concepto de economía circular que estamos impulsando ayudará a que mejoren las condiciones de vida de nuestra gente y del entorno. Además, estoy seguro de que el proyecto de Ley del Cambio Climático que esperamos llevar al Parlamento en el último cuatrimestre de 2020 nos encaminará hacia una Canarias que seguirá creciendo, diversificándose y explorando, pero siempre con la premisa clara de que en toda actividad es necesario aplicar el principio de la sostenibilidad.

En un entorno de tanta incertidumbre nacional e internacional, ¿cuál debe ser el papel de Canarias para depender menos del exterior?

Precisamente la economía circular también fomenta la producción propia y la comercialización de productos cercanos para depender menos de la importación. Productos cuyo beneficio se distribuya de una forma más equitativa, con menos intermediarios y que generen menos desechos y menos contaminación. Pero nuestra condición geográfica hace más difícil la consecución de esos

objetivos. Esa es la razón por la que tenemos que garantizar el cumplimiento de las normas que nos amparan como territorio diferenciado: el Estatuto de Autonomía, nuestro Régimen Económico y Fiscal y también nuestra condición de región ultraperiférica europea. Este Gobierno va a hacer todo lo necesario para que Canarias siga siendo compensada por la lejanía y sus especificidades, para competir en igualdad de condiciones. En cuanto a la desaceleración económica, el *brexit*, la guerra comercial entre las principales potencias mundiales..., tengo claro que no somos un oasis en el mundo y vamos a tener que batallar.

¿Cómo afronta un presidente de Gobierno el cambio que supone esa condición en su vida? ¿Cómo hace para compatibilizar la vida familiar y la profesional?

A mí siempre me ha gustado trabajar. Me implico mucho en cada labor que desempeño y eso lo saben mis seres queridos. Lo hice cuando fui alcalde de Arucas, cuando fui diputado en las Cortes o cuando fui vicepresidente del Cabildo de Gran Canaria. Ahora no va a ser menos. Todo lo contrario: el honor y la emoción que siento por presidir el Gobierno de mis Islas son directamente proporcionales al grado de compromiso y al esfuerzo que pienso aplicar en mi día a día como presidente. Ahora mismo, con cincuenta y tres años, tengo entre manos los proyectos más importantes de mi vida. Sobre todo el de mi familia, con mi hijo de cuatro años, que me da energía para seguir luchando por mis ideales. Lo único que deseo con todas mis fuerzas es que el tiempo que el niño no esté conmigo por mi ocupación se compense con un porvenir más alentador para él y para los que vienen detrás de nosotros.



Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

MEDIOCRES IMPOLUTOS: SI NO ARRIESGAS NO CRUZAS LA MAR

Mucha gente sabe nadar, pero no es capaz de tirarse de cabeza. No lo aprendieron por miedo al golpe, al ridículo. Algunas cosas solo se aprenden fallando. A veces se aprende más rápido fallando. Muchas cosas no se aprenden por miedo a fallar.

Hace unos años un posible cliente me hacía un interrogatorio para decidir si contratarnos o no. Largo y tedioso, pero con una buena enseñanza. Estaba yo tratando de explicarle nuestras mejores prácticas y exitosas experiencias, cuando me cortó en seco: “No, no, no, ya me imagino que las has tenido, no te habría invitado a presentarte si no lo creyera así. Pero para conocerte lo que quiero es que me cuentes tus fracasos”.

Cuánta razón. Todos queremos que nos aprecien o valoren, y para ello tratamos de parecer supranormales. Por eso contamos nuestras victorias o nos hacemos partícipes de las de otros. Me divierte escuchar a la gente cuando habla de la victoria de su equipo en un partido, o en la liga: “¡Hemos ganado!”. Eso sí que es optimismo, compromiso, orgullo de pertenencia y hasta trabajo en equipo. Todo desde el sillón de casa o la barra de un bar. Sin embargo, los grandes aprendizajes provienen de grandes fracasos o de largas listas de peque-

ños fracasos. Sin intento no hay fracaso, está claro. Tampoco habrá innovación, mejora, descubrimiento, ventaja...

Por eso en Estados Unidos valoran los fracasos, y mucho. Fracasa el que lo intenta: el innovador, el descubridor, el aventajado, el emprendedor... Los norteamericanos reconocen que los fracasos son las metas volantes hacia el éxito y adoran a los exitosos. Nosotros no; nosotros, como somos envidiosos, nos congratulamos del fracaso del vecino. Porque pensamos que es menos, es más torpe que uno. Idiotas, somos idiotas. Es todo lo contrario, ese torpe está un paso, dos, tres o quinientos más cerca del éxito que tú.

Una pregunta típica en una entrevista de selección es: “Por favor, dígame tres de sus puntos fuertes para desempeñar este trabajo”. Los entrevistados responden con mayor o menor celeridad, pero siempre lo hacen con tres o más *supuestos* puntos fuertes.

* Dream Team Executive Search.

La siguiente pregunta típica es: “Dígame ahora tres puntos débiles para esta posición”. Aquí siempre tardan más en responder. A veces hasta hay que animarlos, varias veces. Lo que no cambia es que de la respuesta puede deducirse que una de las debilidades universales es: “Bueno, quizás sea demasiado exigente conmigo mismo”. ¡Tócate las narices! Demasiado exigente conmigo mismo. ¿Se lo dirán sus abuelas? Date un paseo por una universidad china o coreana y entonces hablamos de autoexigencia.

-

Sin intento no hay fracaso, está claro. Tampoco habrá innovación, mejora, descubrimiento, ventaja

-

Claro que, por otro lado, un exceso de autoexigencia se relaciona de forma inversamente proporcional con correr riesgos para la mejora. Claro, si soy muy autoexigente, cualquier cosita que no sale niquelada será un desastre para mi nivel de crítica, autocrítica. Y eso podría ser un freno. Volviendo a la entrevista, mejor no diga eso de la autoexigencia. Pero no responder nada también se identifica como negativo, ya que significaría un bajo autoconocimiento o un montón de debilidades escondidas. Vamos, que hay que conocerse para saber que te vas a equivocar, porque la equivocación será algo menor y menos dolorosa.

En el caso de los jefes hay muchas acciones que hacen mal por temor al fallo o, incluso peor, por temor a fallar de forma recurrente. Una muy pero que muy típica es no despedir a una persona incorporada de forma reciente, simplemente por reconocimiento implícito del fallo en la elección o en la selección. O incluso por el miedo a fallar de nuevo. Error por omisión

o lentitud. Si ha salido mal, arrégalo de inmediato. Les cuento una forma que me sorprende para bien. El consejero delegado de uno de nuestros clientes lo tiene claro y ciertamente nos ilustra con sus acciones. Cuando entiende que alguien no debería estar porque no hay futuro en la relación, le dice con calma y una sonrisa: “Mengano, yo entiendo que ahora te sientas mal, que sufras, y lo siento, puedo empatizar contigo. Pero en un tiempo te darás cuenta y coincidirás conmigo en que cuando algo no va bien lo mejor es dejarlo cuanto antes para así poder encontrar algo que sí que vaya bien”.

Esa alta capacidad de liderazgo me recuerda a George Clooney en *Up in the air*, película en la que recrea a un ejecutivo *killer* cuyo trabajo es despedir a gente. Aun en esa difícil tarea encuentra buenas razones para que las personas damnificadas vieran una cierta luz de oportunidad. Esa escena genial del señor que en su pensamiento íntimo lo que quería era montar un restaurante y se había pasado la vida en una oficina...

Tirarse de cabeza la primera vez requiere de cierta dosis de coraje, lo mismo que la toma de decisiones. Es curioso que a veces nos quedemos paralizados ante una decisión, aun siendo superconscientes de la paradoja de que no tomarla es en sí una muy mala decisión.

Y para acabar, diría que hay que equivocarse y, si sale mal, pues eso tan nuestro de “a lo hecho, pecho”, si bien mejor pecho con cabeza.

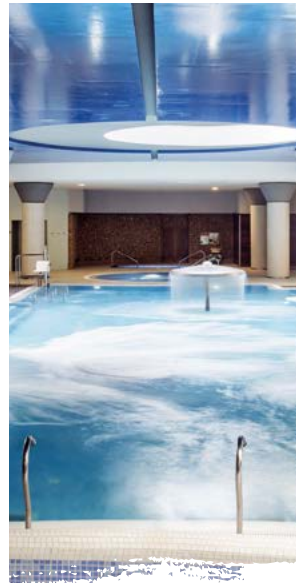
Citas ilustrativas: “O aprendemos a fallar o fallamos al aprender”, Tal Ben-Shahar (profesor en Harvard); “Todo fracaso es el condimento que da sabor al éxito”, Truman Capote (escritor estadounidense adoptado por un emigrante de La Palma en 1935).



LANDMAR
HOTELS
Passion for Holidays

LANDMAR
PLAYA LA ARENA
TENERIFE

LANDMAR
COSTA LOS GIGANTES
TENERIFE



RE: *discover*

Reserva ya, **RE**descubre tu pasión por las vacaciones, **RE**carga energía positiva y **RE**conecta con tu yo interior.

Información & Reservas
landmarhotels.com

922 86 29 20. Ext. 7782
info@landmarhotels.com



HABITAT LAS CANTERAS, LA PLAYA Y LA CIUDAD A UN PASO

Habitat Las Canteras dispone de viviendas de uno a tres dormitorios en Las Palmas de Gran Canaria y cuenta con una ubicación privilegiada, a un paso de la playa de Las Canteras y de la avenida José Mesa y López.

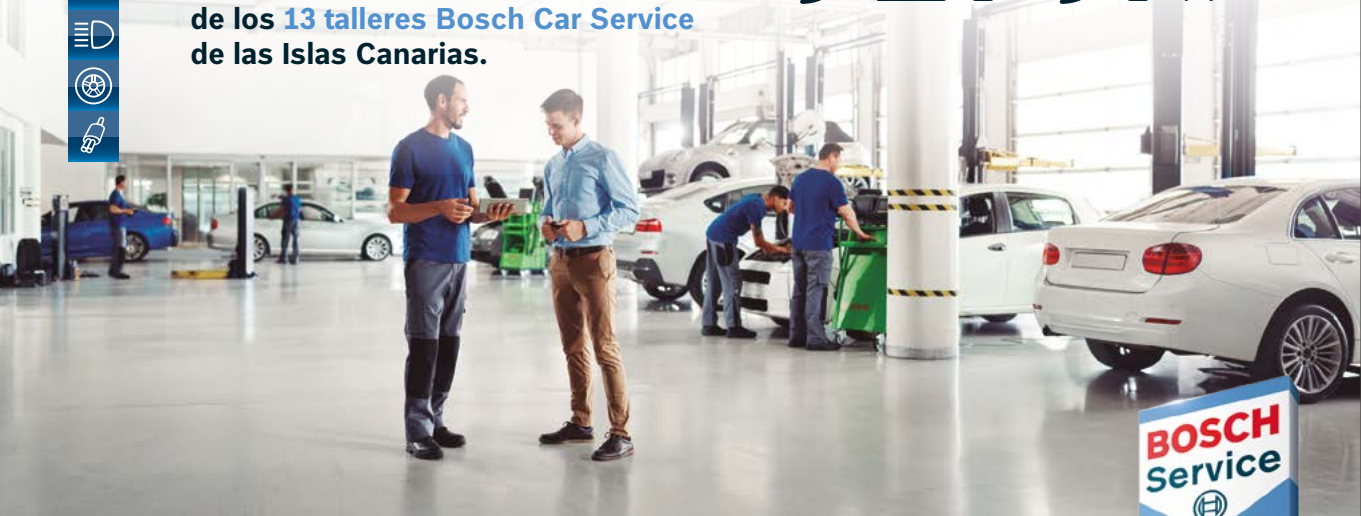
Habitat Las Canteras, diseñada por Bello y Monterde Arquitectos, destaca por las calidades y acabados de sus dos torres, unidas por una pasarela interior. Cada vivienda está diseñada para aprovechar al máximo los espacios y la luz natural, con amplios ventanales o terrazas. Habitat Las Canteras está certificada con el Sello Spatium, que reconoce sus calidades en materia de bienestar, salud y seguridad.



Disfruta de la calidad de Bosch Car Service en Canarias, en un **¡CLICK!**

Entra en MiBoschCarService y pide cita en cualquiera de los **13 talleres Bosch Car Service** de las Islas Canarias.

CLICK!



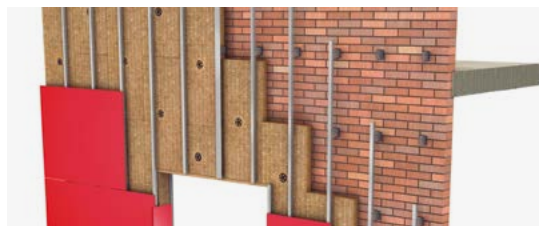
Regístrate ya y pide cita en boschcarservice.es

Síguenos en   



Bosch Car Service: para todo lo que tu automóvil necesita.

CAMBIA LA PIEL DE TU EDIFICIO CON DIVICAN



Somos expertos en el revestimiento de fachadas, damos solución a proyectos tanto de obra nueva como de rehabilitación. Este sistema de placas protege al edificio de todas las condiciones meteorológicas. Es un material ligero y de fácil montaje, no requiere prácticamente de mantenimiento y es respetuoso con el medio ambiente. Con una amplia gama de colores y acabados como la madera, metálicos etc. ¡Tú eliges! Solicita presupuesto en divican.com o llámanos al 922 257 695. www.divican.com.

ALOE PLUS LANZAROTE COLABORA CON ACNUR PARA AYUDAR A LOS REFUGIADOS



Fotografía por ©Acnur.

Fiel a su compromiso de participar en la construcción de una sociedad más solidaria, Aloe Plus Lanzarote ha comenzado a colaborar con ACNUR, la agencia de la ONU para los refugiados que presta ayuda humanitaria a más de 70 millones de personas que han tenido que abandonar sus hogares huyendo del terrorismo, el hambre o la violencia. www.aloepluslanzarote.com.

Residencial Tamadaba. ahora sí.

Las Palmas.

Viviendas de 1, 2, 3 y 4 dormitorios
con trastero y plaza de garaje.

900 55 25 25



COMERCIALIZA

ALTAMIRA

metrovacesa

SOOK: REINTERPRETAMOS LA COCINA

El Sook Gastrobar, situado en el Hotel Silken Atlántida, reabre sus puertas con una nueva imagen totalmente renovada y fresca. Para celebrarlo, también estrenamos carta, en la que reinterpretemos la cocina canaria de siempre con toques vanguardistas y el mejor género de temporada, con nuestra cuidada huerta y selectos vinos de la tierra. En Sook queremos poner en valor la calidad de los productos de las Islas, ya que nuestros recursos son únicos en el mundo. Disfruta del mejor recetario canario en pleno centro de



la zona comercial y financiera de Santa Cruz de Tenerife y prueba también

nuestro Menú Ejecutivo semanal. Parking gratuito para comensales.

VISTE COMO NADIE

con *PERFECT FIT*

by

MEZZO

BESPOKE

Creamos piezas únicas pensadas en función de tu figura.

¡Sin patrones!



630 666 910

mezzobespoke.com



ETÉREO, BY PEDRO NEL



En Etéreo disfrutarás como te mereces. Elaboraciones de primer nivel con una calidad insuperable, ofreciendo una amplia carta de comidas y vinos para todos los paladares.

Etéreo, un establecimiento para disfrutar del placer del buen comer en la capital tinerfeña.

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.

TU PEQUEÑO GRAN SECRETO.



Desde siempre te hemos ayudado a conseguir esa textura, consistencia y sabor tan especial en todos tus postres. Pero el mérito es tuyo. Por tu arte en la cocina y por saber elegir solo ingredientes de primerísima calidad, como nuestro Chocolate para Postres de Tirma.



NUEVA IMAGEN
ahora con 270g

Tirma



Por Viviana Adonaylo

REFUGIOS VERDES DE VIGO



Un dato interesante para los senderistas amantes de las rutas históricas es que el camino de Santiago portugués pasa por Vigo, por lo que la ciudad gallega puede ser un buen punto de partida para la experiencia jacobea, o bien un punto intermedio por donde atravesar a pie lugares con mucha historia, que son reflejo de los intercambios comerciales y culturales entre el país vecino y Galicia. Bienvenidos al paraíso de Vigo.

De las dos rutas que llegan desde Portugal, el camino de Santiago por Vigo es una de las etapas más hermosas del camino portugués de la Costa, ya que atraviesa el río Miño antes de volver a enlazar con el camino principal del interior en Redondela. Es la opción costera para aquellos peregrinos que no quieran cruzar la frontera de Tui y que deseen avanzar en el camino con el mar a la vista, en un itinerario que discurre paralelo al mar.

Una opción al camino portugués de la Costa es el camino portugués Central, que en el tramo español viene desde Tui para luego transitar Vigo por los infinitos montes de castaños y robles que rodean la ciudad, desde donde se pueden tener las mejores vistas a la ría de Vigo, su mayor tesoro. Este paraíso natural con aguas calmas es también un lugar donde hacer un descanso playero y disfrutar de la poderosa gastronomía viguesa degustando mariscos y el tradicional pulpo “á feira“, troceado y condimentado con aceite, pimentón dulce y sal marina gruesa.

La ruta jacobea por Vigo pone en valor un patrimonio de grandes contrastes donde convergen la naturaleza, la cultura y la historia.

El camino va regalando al senderista, además de la belleza natural y paisajística, un enorme patrimonio arquitectónico que merece la pena descubrir sin riesgo de perderse, ya que los senderos están señalizados con los mojones característicos y las flechas amarillas que guían de forma sencilla. Siguiendo las flechas se pueden atravesar a pie pequeñas poblaciones rurales, con sus hórreos típicos, uno de los elementos etnográficos más característicos de esta región, considerados bienes de interés cultural.

-

***Vigo también puede ser
un excelente punto de inicio
de los ‘caminhos’ de Fátima, muy
en auge actualmente
entre senderistas***

-

De los más de 1700 hórreos que hay en Vigo, gran parte superan el siglo de antigüedad. Son construcciones hechas de piedra o madera que están elevadas sobre pilares y parcialmente abiertas; eran usadas para proteger las cosechas de la humedad y evitar el acceso de roedores.

Del camino sorprenden también las espectaculares ermitas, pequeñas iglesias y cementerios, casi todos construidos en piedra y con espectaculares esculturas talladas en sus fachadas o en el interior.

El paso del camino de Santiago por esta zona es también uno de los símbolos de la identidad gallega más reconocidos y un viaje al corazón de sus aldeas rurales. Su encanto no reside solo en el propio camino y sus paradas, sino que supone una mirada profunda al mundo rural gallego con sus “vacas rubias” y “vacas lecheras” blancas y negras, fieles compañeras del camino.

-

El paso del camino de Santiago por esta zona es también uno de los símbolos de la identidad gallega más reconocidos y un viaje al corazón de sus aldeas rurales

-

Al entrar en Redondela, situada a 15 kilómetros de Vigo, el camino portugués de la Costa confluye con el camino portugués Central, la ruta jacobea más popular, que proviene de Lisboa, atraviesa Porto, Tui y Vigo y continúa durante las siguientes jornadas hasta Compostela, en etapas de entre 15 y 25 kilómetros, con una duración aproximada de cinco o seis horas cada una. Las rutas presentan una dificultad media. Son ideales para realizar a pie o en bicicleta de montaña.

Otras rutas de interés

Además de los tramos del camino de Santiago que pasan por Vigo hay numerosas rutas naturales de senderismo de corto o largo recorrido que presentan un gran interés.





Destacan entre ellas la senda o camino del agua, una ruta corta que discurre a lo largo del canal que transportaba agua desde el embalse de Eiras hasta Vigo y que cuenta con repoblaciones de especies vegetales autóctonas y áreas de descanso ideales para ir con niños.

Las opciones de mayor recorrido son la senda panorámica GR-53, una ruta de unos 40 kilómetros que permite contemplar Vigo desde lo alto de los montes que circunvalan la ciudad y que puede hacerse tranquilamente en tres etapas de tres días.



La segunda ruta larga –el sendero As Greas GR-58– es la de mayor recorrido de Galicia, con espectaculares manadas de caballos salvajes (“as greas” en gallego) e interesantes elementos etnográficos y arqueológicos. Por último, las rutas salvajes a pie en las islas Cíes son ideales para la observación de una particular fauna y flora.

Vigo también puede ser un excelente punto de inicio de los *caminhos* de Fátima, muy en auge actualmente entre senderistas. Esta ruta de peregrinación recorre más de 300 kilómetros y en vez de estar señalizada con flechas amarillas lo está con flechas azules. Consiste en hacer el camino al revés siguiendo las mismas etapas que el camino hacia Santiago pero arribando a la ciudad portuguesa de Fátima.



VIGO

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

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

BinterMás

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Canarias con Vigo los jueves y domingos con vuelo directo desde Gran Canaria; martes, 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 **Barrabasada**, el proyecto de dos jóvenes que practican lo que ellos denominan la “cocina bastarda”.

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

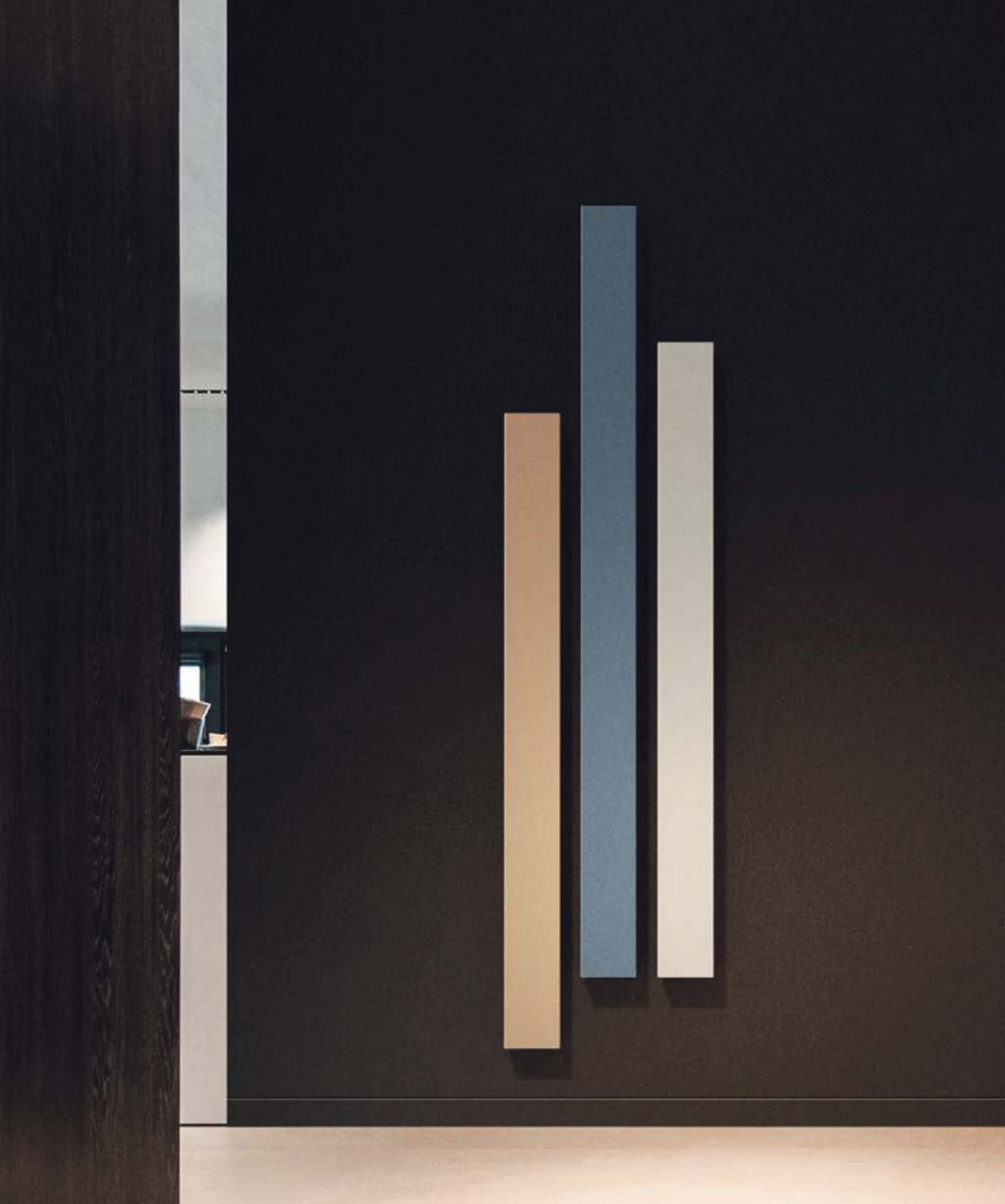
NO TE PUEDES PERDER

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

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 y www.canariasviaja.com



EL RADIADOR DE DISEÑO CARACTERIZADO EN ALUMINIO. UNA AUTÉNTICA OBRA MAESTRA TÉCNICA QUE COMBINA ALTAS PRESTACIONES, AHORRO ENERGÉTICO Y DISEÑO MINIMALISTA.

tecNA



ENAIRGY
clima eco-industrial

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

Por Daniel Campanero
Fotografías por Felipe Hernández

PAMPLONA, LA CAPITAL DEL VIEJO REINO



Pamplona es conocida mundialmente por las fiestas de San Fermín, pero, más allá de esa frenética semana, se ha convertido en un destino muy popular entre los amantes del turismo cultural y gastronómico. Cargada de historia como antigua capital del reino de Navarra, el casco antiguo conserva entre sus murallas tesoros como la catedral, la iglesia de San Saturnino, la Cámara de Comptos o el Archivo General. Calles animadas donde ir de pinchos, restaurantes en los que comer verduras o los productos con denominación de origen de Navarra conforman una oferta a la que es difícil resistirse. Pamplona es una ciudad verde y amable, hecha para pasear.

Si visitan por primera vez Pamplona hay una recomendación que merece la pena de ser atendida desde el principio. Pamplona es una ciudad hecha para el paseo, pensada para disfrutar de los parques y jardines que rodean el casco histórico y desde ellos acceder al centro de la ciudad. Olvídense del coche, incluso si su lugar de residencia se encuentra en algún barrio. Aquí las distancias son pequeñas y raro será que no puedan ir caminando entre zonas verdes, ideales para estirar las piernas.

Lo más interesante de la ciudad está en el casco antiguo, pero también en las zonas ajardinadas que lo rodean, incluyendo las murallas, con un recorrido de cinco kilómetros de punta a punta; la ciudadela, un recinto defensivo mandado construir por Felipe II; y los parques de la Taconera y la Media Luna.

Las murallas se pueden recorrer partiendo del parque de la Taconera, desde donde se accede al paseo de Ronda, una ruta que los llevará a muchos de los lugares más interesantes de la ciudad, como el portal de Francia, o de Zumalacárregui, por donde cruza el camino de Santiago, o el baluarte del Redín, que da acceso a la catedral de Pamplona. Si continúan el recorrido de la muralla disfrutarán de hermosas vistas sobre las montañas que rodean Pamplona y llegarán hasta el parque de la Media Luna, desde donde se contemplan las huertas de la Magdalena, todavía hoy lugar de donde se surten de verduras los mercados de la ciudad y donde, en otoño, se pueden comprar los famosos pimientos del piquillo.

El recorrido del encierro

Otro de los paseos imprescindibles cuando se visita Pamplona es el del recorrido del encierro, comenzando desde el puente de curtidores, sobre el río Arga y al lado de los corralillos del Gas, donde des-

cansan las reses que del 7 al 14 de julio correrán el encierro. Son hitos del recorrido la hornacina de San Fermín, donde los mozos cantan al santo pidiendo protección; la plaza del Ayuntamiento; la calle Estafeta –buen lugar para tomar unos pinchos–; y la plaza de toros de Pamplona, que se puede visitar y que muestra muchas peculiaridades que la diferencian de otros cosos. Si quieren conocer el corazón de la ciudad la parada obligatoria es la plaza del Castillo, con sus animadas terrazas.

-

Lo más interesante de la ciudad está en el casco antiguo, pero también en las zonas ajardinadas que lo rodean

-

Iglesias, historia y pinchos

Si lo que les gusta es la historia, les recomendamos una visita al Archivo Real y General de Navarra, reformado por Rafael Moneo, donde se encuentra la memoria del antiguo reino desde hace mil años. La catedral de Santa María es otra visita imprescindible, como lo son las iglesias de San Saturnino y San Nicolás, fortalezas de cuando los tres burgos de Pamplona peleaban en guerras continuas.

Como les decimos, pasear es lo suyo en Pamplona, siempre y cuando la ruta termine disfrutando de las barras de los bares o de las buenas mesas de los restaurantes de la ciudad. Las calles San Nicolás y Estafeta son las que más establecimientos albergan, entre ellos muchos de los ganadores de la Semana del Pincho de Navarra, como el moderno Baserriberri o el reconocido Bar Gaucho, este en la calle Espoz y Mina, al lado de la Estafeta. Pueden perderse por muchos más lugares, no tengan miedo. Pamplona es, además de bonita y acogedora, una ciudad segura.



—
PAMPLONA

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

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

BinterMás
—

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Pamplona con Canarias de forma directa, con dos vuelos semanales a Gran Canaria, los viernes y domingos, con conexiones desde todas las islas y una duración de aproximadamente tres horas. Pamplona sorprende por los contrastes de sus paisajes, que van desde bosques muy verdes hasta impresionantes paisajes desérticos, pasando por cuevas encantadas por brujas. Además, posee una rica historia que nos ha dejado un interesante legado artístico y cultural.

DÓNDE ALOJARSE

Hotel Maisonnave 4*: su ubicación es perfecta para pasear y descubrir la vida y el ambiente más auténtico de Pamplona, y te permitirá visitar los edificios más emblemáticos de la ciudad y conocer sus mágicos rincones.

Hotel Tres Reyes 4*: situado en los jardines del Parque Taconera. Su ubicación es ideal para recorrer Pamplona, ya que se encuentra a pocos pasos del casco antiguo.

Parador de Olite 3*: situado entre muros de piedra que esconden rincones medievales y parte del Palacio Castillo Primitivo de Olite, declarado Monumento Nacional y ejemplo de arte gótico civil de Navarra.

QUÉ COMER

Navarra es una comunidad que ofrece una gastronomía que combina tradición, vanguardia e innovación, lo que ha llevado a tres cocineros navarros a poseer la ansiada estrella Michelin. Además de los conocidos *pintxos*, en Pamplona se recomienda conocer alguna de sus 30 bodegas visitables, unas más modernas y otras más tradicionales.

NO TE PUEDES PERDER

Palacio Real de Olite: esta construcción de los siglos XIII y XIV es un complejo conjunto irregular de torres, estancias, galerías, jardines y patios que le confieren un aspecto anárquico y una singular silueta que sobresale sobre el caserío de la ciudad. El derroche económico, la creatividad y el capricho lo convierten en un palacio de ensueño, uno de los más espléndidos de Europa en su época.

Monasterio de Leyre: esconde magníficos tesoros, como la cripta del siglo XI, la bóveda gótica, un pórtico románico del siglo XII... Una atmósfera de paz y serenidad que invita al reposo del espíritu, a la reflexión y a la paz interior. Una arquitectura austera con sobrecogedores cantos gregorianos.

Valle de Baztan: es una tierra impregnada por la cultura vasca y de una belleza fundamentada en sus abundantes palacios y caseríos de piedra rosácea con grandes balconadas. Aquí descubrirás monasterios, monumentos megalíticos, cuevas, prados, grandes bosques y puentes medievales sobre ríos.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

MERCADO DE
FRIBERIA



Por Galo Martín Aparicio
Fotografías por Daniel Martorell

CALZADAS DE LISBOA: UN TESORO EN PIEDRA

A los *calceteiros* la gloria les llega tarde. El reconocimiento es impuntual por naturaleza. Estos artesanos han hecho del oficio de partir y colocar la piedra un arte anónimo. La calzada portuguesa es el resultado de su trabajo. Un adoquinado calcáreo blanco y negro que se disfruta mirándolo mientras se pisa y que para valorarlo hay que arrodillarse hasta el dolor de espalda.

Lo que hace Jorge Duarte es magia de albañilería en horas bajas a plena luz del día. Coge piedras y las transforma en triángulos, cubos, pentágonos y hexágonos. Formas geométricas que encaja en una superficie de arena nivelada para dar vida a la Capilla Sixtina del pavimento. Precisión, sensibilidad y ninguna prisa son los dones que permiten construir esta clase de calzada representativa de Lisboa, Portugal y sus excolonias. El primer trabajo artístico de este tipo data de 1842 y se realizó en Batalhão de Caçadores n.º5, dentro del lisboeta castillo de San Jorge. En aquella ocasión los obreros fueron los presos que allí había encarcelados. El diseño que construyeron se parece al que se puede ver en la plaza de Rossio: unas ondulaciones de piedras blancas y negras que son conocidas como *mar largo*. Un mar sobre el que se puede caminar. Un suelo digno de exhibirse en un museo.

“A través del aspecto artístico del trabajo de empedrador (*calceteiro* en portugués) se pretende atraer a los más jóvenes”, explica Luísa Dornellas, directora de la Escola de Calceteiros

de la Cámara Municipal de Lisboa. Este centro de formación y sensibilización funciona desde 1986. Jorge fue alumno de la primera promoción; hoy es maestro. A través de sus enseñanzas y de la documentación escrita que se conserva es posible preservar el oficio de *calceteiro*, una profesión ligada al patrimonio cultural portugués.

-
Precisión, sensibilidad y ninguna prisa son los dones que permiten construir esta clase de calzada representativa de Lisboa, Portugal y sus excolonias
-

Esta técnica de pavimentación de la calzada portuguesa corría el riesgo de perderse al transmitirse de manera oral de maestro a aprendiz. Expresiones ligadas a este arte de empedrar, como “puxado ao quadrado”, “desdobrar da pedra” y “malhetar”, son las que la escuela quiere recuperar. De lo que no hay que preocuparse es de la materia prima.



En los alrededores de la capital lusa y en la región de Fátima se concentran las canteras que proveen de piedra calcárea a estos empedradores. El Ayuntamiento de Lisboa cuenta con un cuerpo de dieciséis miembros. Al preguntarle por qué decidió ser *calceteiro*, Jorge respondió: “Tenía 22 años y estaba sin trabajo. Desde entonces siempre lo he tenido”.

La cuadrilla municipal la componen solo hombres, las mujeres no se animan a probar este duro oficio que no requiere fuerza y se toma su tiempo. Un metro cuadrado de calzada consume una hora de trabajo minucioso. La mencionada plaza de Rossio son unos 6000 metros cuadrados. Con esos datos y viendo cómo Jorge desempeña su oficio, uno entiende que sus riñones y su espalda se resientan y que su piel esté tostada.

Toma asiento en un taburete de juguete y estira las piernas. Con una mano coge un pequeño martillo romo y golpea

la piedra, de entre cuatro y siete centímetros de tamaño, que sujeta con la otra. Como artista de la piedra que es, prefiere hacer esta operación con las manos desnudas; si las enguantara, perdería la sensibilidad que precisa. Los maestros, como él, no suelen hacer uso del uniforme de trabajo. Sí se ayuda de utensilios y herramientas: carretilla, pala, pico, nivel, varios tipos de martillos, estacas para fijar el molde (diseño o motivo que decora la calzada), ariete (de unos 15 o 20 kilos), escoba y regadera. Con esta última se echa el agua que, junto con la arenilla que se desprende de las mismas piedras, hace de pegamento y las une.

Los dibujos que decoran las calzadas se hacen con piedras negras, aunque en ocasiones pueden ser grises o amarillas. Los diseños van desde elementos típicos portugueses relacionados con actividades socioeconómicas (peces, frutos, cereales y animales) y los descubrimientos marítimos (carabelas, con-



chas, olas, astrolabios, estrellas) hasta patrones geométricos (arabescos). Para contemplarlos lo mejor es pasearse por los *largos* do Carmo, de Camões y do Chiado, la calle Garret y la avenida de la Libertad. Para ver una calzada más sofisticada hay que subir al barrio de Alfama y buscar el retrato trepador de la cantante de fado Amália Rodrigues, obra del artista local Vhils, o subir todavía más alto, al monumento de los Descubrimientos, en Belém, y contemplar una rosa de los vientos gigante dentro de un *mar largo* de piedra.

Ana Baptista, técnica superior de la Cámara Municipal de Lisboa, explica que “la calzada portuguesa, además de bonita es útil y reciclable”. Las piedras se pueden levantar para abrir zanjas y después volver a colocarlas en su sitio. Por cómo se agarran las piedras entre sí, sin ayuda de cemento, la calzada es permeable, evita el riesgo de inundación y limpia la ciudad.

El peor enemigo de este símbolo lusitano, creado para ser pisado, es la mala ejecución del trabajo por parte del *calceiteiro*. Si las piedras se aflojan, además de dificultar el paso a los viandantes, las aceras se degradan. La supervivencia de la calzada portuguesa está asegurada con la Escola de Calceteiros de Lisboa y con Jorge, quien no deja de martillar la piedra con delicadeza.

LISBOA

*Vuele desde 8300 puntos/trayecto y
sume hasta 1110 puntos por trayecto.*

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

BinterMás



Por Naomi Vera-Cruz
Fotografías por Juan Álvaro

‘SOBRADOS’ COLONIALES: MARCA REGISTRADA DE LA CIUDAD CABOVERDIANA DE SÃO FILIPE



Imponentes y bellos, así son los *sobrados* de la ciudad de São Filipe, en la isla de Fogo, archipiélago de Cabo Verde. Las antiguas viviendas de los grandes terratenientes han conservado la arquitectura colonial de los siglos XVIII y XIX al mismo tiempo que revelan las divisiones de la sociedad racista de entonces, que perduraron en la isla mucho más allá del fin de la esclavitud.

Nadie ha descrito tan bien como Teixeira de Sousa la sociedad de Fogo, su tierra natal. El escritor, médico de profesión, creó una trilogía sobre la isla –*Ilhéu de Contenda* (1974), *Xaguete* (1987) y *Na Ribeira de Deus* (1992)– en la que los *sobrados* son prácticamente un personaje cuya función consiste en no dejar que otros personajes se olviden de cuál era su papel en aquel micromundo.

-
***Los señores,
llamados ‘morgados’,
blancos y portugueses, mostraban
su estatus social construyendo
los llamados ‘sobrados’, edificios
de dos pisos, a veces tres***
-

Un mundo que se formó a partir de 1470, con el inicio de la población de Fogo, descubierta 10 años antes, y en el que dominaban los grandes terratenientes oriundos de la ciudad de Ribeira Grande, en la isla de Santiago. La gran riqueza de estas personas se debía al suelo de Fogo, muy dado al algodón y a otras producciones agrícolas, actividades de cultivo que desempeñaban los muchos esclavos negros que estos poseían.

Los señores, llamados *morgados*, blancos y portugueses, mostraban su estatus social construyendo los llamados *sobrados*, edificios de dos pisos, a veces tres. El primero reservado para la vivienda del dueño y su familia. En el bajo se instalaban tiendas y almacenes donde trabajaban las clases más bajas, negros y mestizos, que solo tenían acceso al piso de arriba en casos excepcionales.

En *Xaguete*, una de las novelas de la trilogía de Teixeira de Sousa, también conocida como la “trilogía del

sobrado, la tienda y el *funco*” (cabaña circular con techo de paja), el personaje principal, un emigrante en Estados Unidos, hijo de una simple empleada, vuelve rico a su tierra natal para comprar un *sobrado* y casarse con la hija del dueño, su amor de infancia, esperando de esta forma elevar su estatus social.

En la primera novela de la trilogía, *Ilhéu de Contenda*, que llegó al cine en 1985 a través de Leão Lopes, el autor habla de un *sobrado* que no es un mero producto de ficción literaria: existe, hoy bajo el nombre de Pousada Bela Vista, y está situado en una de las calles principales de la ciudad de São Filipe. Tal y como este *sobrado*, otros también se han restaurado y transformado en restaurantes, hoteles y otros negocios, pero manteniendo la huella inicial que los hizo tan carismáticos y románticos.

Algunos todavía son viviendas personales, otros desempeñan una función cultural y social, como es el caso del *sobrado* que se rebautizó como Casa de la Memoria. Con sus balcones ornamentados, ventanas altas, puertas anchas y colores vivos, dominan el paisaje urbano de São Filipe (patrimonio nacional cultural) y contribuyen al récord de 85 edificios de la ciudad que han sido clasificados por el Instituto de Investigación del Patrimonio como de alto valor patrimonial.

-
CABO VERDE (San Felipe)

***Vuele desde 1500 puntos/trayecto y
sume hasta 150 puntos por trayecto.***

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

BinterMás
-



Por Juan José Ramos Melo
@JuanjoRamosEco

UN BOSQUE DE ÁRBOLES CENTENARIOS

La región marroquí de Souss Massa y su entorno es conocida como Arganeraie, pues buena parte de este lugar se encuentra ocupado por un peculiar bosque exclusivo del norte de África, que es dominado por el árbol del argán. Esta especie endémica de Marruecos es muy popular y ampliamente explotada por la población local, que forma un tipo de sistema agrario, similar a la dehesa de encinas del sur de Europa, donde se compagina la actividad ganadera con la explotación sostenible del bosque y la conservación de la biodiversidad. Dicha relación sostenible entre hombre y naturaleza ha hecho a esta región merecedora de su catalogación, por parte de la Unesco, como Patrimonio Mundial de la Humanidad y Reserva de la Biosfera.

La costa desde el cabo Cantin, en Safi, hasta Oued Assaka, al sur de Sidi Ifni, al igual que Azores, Madeira, Salvajes, Canarias y Cabo Verde, se considera parte de la región macaronésica y acoge multitud de rarezas florísticas, entre ellas los bosques de argán. El argán es un árbol endémico que crece en suelos calcáreos del suroeste de Marruecos. Se trata de un árbol que vive generalmente entre 125 y 150 años, aunque algunos

ejemplares alcanzan los 400 años de edad. Es una especie relictica del Terciario, el único miembro de su familia que se encuentra en la actualidad al norte del Sahara, ocupando una superficie de entre 700 000 y 800 000 hectáreas, un 7 % de la cobertura forestal de Marruecos, en una región cuyas precipitaciones anuales son escasas. En general es una zona bastante seca, pero influenciada por los vientos húmedos del Atlántico.



Por su indiscutible valor, la Unesco declaró unas 25000 hectáreas de este bosque de argán como Reserva de la Biosfera de Arganeraie. Recientemente, el Ministerio de Agricultura de Marruecos ha propuesto la creación de un Parque Nacional en los bosques públicos, que pretende ser implantado en breve.

Las arganeras de Marruecos constituyen un hábitat de gran valor ecológico en el contexto de los ambientes forestales de las regiones semiáridas del planeta. Los bosques de argán acogen más de mil especies de flora, de las cuales 140 son exclusivas de la región, una cifra muy elevada para tratarse de un bosque del continente. Constituyen además un hábitat de gran importancia para las aves. Más de cincuenta especies de aves son reproductoras habituales en este hábitat, incluyendo el elanio azul, la chagra del Senegal, el ratonero moro y el tordino rojizo. Destaca, además, el colirrojo diademado, una especie de pajarillo endémica del Magreb, que habita en Marruecos, Argelia y Túnez. Es muy abundante en el bosque de argán, donde se observa con facilidad en las zonas cercanas a cultivos y laderas. Los machos poseen un llamativo plumaje, que combina colores entre negro, blanco, rojo y naranja, lo que lo convierte en una de las aves más bellas del Magreb y símbolo alado del país.

Las zonas más húmedas, cerca de ríos o de lagunas, son excelentes para observar o fotografiar anfibios, principalmente ranas del Magreb, sapos morunos y sapos mauritanos. Además, es un buen lugar para ver zorros, chacales, jinetas, gatos monteses y otros depredadores.

La región de Arganeraie y su entorno ha experimentado en los últimos años un importante desarrollo socioeconómico. A pesar de ello, la presencia humana en el mundo rural sigue estando muy arraiga-

da, con una gran variedad de actividades agrícolas y ganaderas, algunas de ellas de formas ya extintas en otras partes del planeta. El más popular de los productos agroganaderos de la región es el aceite de argán. Hoy en día su fama es internacional debido a las propiedades curativas que se le atribuyen. Al borde de las carreteras de la región se pueden encontrar gran cantidad de tiendas y talleres de elaboración de aceite de argán. Aquí se pueden comprar jabones, aceites corporales, geles y champús elaborados con este aceite milagroso.

-

El argán es un árbol endémico que crece en suelos calcáreos del suroeste de Marruecos y que vive generalmente entre 125 y 150 años

-

El elemento patrimonial más emblemático es el agadir, un granero colectivo fortificado con una singular arquitectura. Estos magníficos edificios de tierra compactada o de piedras son la herencia de una época de inestabilidad social durante la cual las montañas agrícolas del Atlas y el Anti-Atlas estaban sometidas a los ataques de los nómadas del sur. Normalmente ubicados en lo alto de los cerros, servían para guardar joyas, alimentos y bienes campesinos. En la región existen algunos bien conservados y que pueden ser visitados, como el agadir de Ait Baha, a escasos kilómetros de la ciudad de Agadir.

A pesar de la protección y del valor económico y ambiental del argán, sus bosques no dejan de estar amenazados. La baja tasa de regeneración forestal y el uso intensivo del bosque por parte de las comunidades humanas asentadas en su entorno agudizan el grado de amenaza de este ecosistema único y de multitud de especies animales y vegetales que en él se sustentan.

LORO PARQUE FUNDACIÓN LUCHA CONTRA EL PLÁSTICO CON LA INSTALACIÓN DE VARIAS ESCUPTURAS ELABORADAS CON OBJETOS RECICLADOS

Loro Parque Fundación ha presentado recientemente varias esculturas elaboradas a partir de objetos reciclados que evidencian el grave problema que genera el plástico en el medioambiente. Para su fabricación, el creador de estas esculturas, Paolo Bonano, se ha inspirado en el artista de Las Palmas de Gran Canaria Néstor Martín-Fernández de la Torre, y ha utilizado latas, botellas y tapas de plástico.

Estas representaciones artísticas forman parte de las numerosas acciones contra el plástico de un solo uso llevadas a cabo en todas las instalaciones de la Compañía Loro Parque. Así, gracias a la implementación de esta estrategia, desde principios de 2018 se han eliminado más de 30 toneladas de este dañino material.



Su objetivo es promover la búsqueda de soluciones para mantener nuestro planeta más limpio y concienciar a los ciudadanos sobre el problema que enfrentan los océanos y las diferentes especies que habitan en ellos, haciendo especial hincapié en los efectos de la basura marina.

Planes para el 2020

Llena tu vida de nuevas experiencias

San Valentín en Marrakech

Riad Dar Justo

4 días / 3 noches

Doble estándar

Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

Transfer aeropuerto-riad-aeropuerto

Precio desde Gran Canaria



Desde
356 €
p.p.
4 días

Puente de mayo en Cabo Verde

Sol Dunas 4*

5 días / 4 noches

Doble Premium

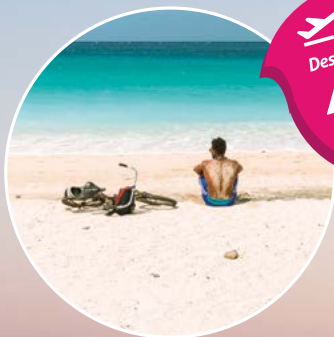
Todo incluido

Promoción hotel:

20% de descuento

Niños gratis

Precio desde Gran Canaria



Desde
477 €
p.p.
5 días

Semana Santa en Senegal y Gambia

Ecoturismo en grupo Casamance (Senegal) y Gambia

Del 04 al 11/04/20

8 días / 7 noches

Campamentos solidarios

Media pensión

Incluye:

Todos los traslados

Guía de habla castellana

Excursiones, visitas y actividades diarias

Precio desde Gran Canaria

Compra hasta el 13/03 o hasta completar cupo



Desde
840 €
p.p.
8 días

Salida en grupo reducido
de 12 a 16 personas

Precio por persona residente canario en base a ocupación doble, régimen y fechas indicados. Sujeto a disponibilidad.

Vuela con:

Binter

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

En verano

Luzia-Cirque du Soleil

Meloneras-Gran Canaria

Lopesan Costa Meloneras Resort, Spa & Casino 4*

2 días / 1 noche

Doble estándar

Alojamiento y desayuno

Incluye:

Entrada en zona PL1

Consulta otros alojamientos

y entradas

Precio desde Tenerife

Válido del 08/07 al 23/08/20



Tenerife, cualquier fin de semana

Escapada Twint Ticket

Iberostar Bouganville Playa 4*

3 días / 2 noches

Doble

Alojamiento y desayuno

Incluye:

Entrada twin ticket Loro Parque+Siam Park

Precio desde La Palma

Lanzarote, todo el año

Escapada Ruta Manrique

Hotel Barceló Tegui Beach 4*

3 días / 2 noches

Doble deluxe con bañera de hidromasaje

Media pensión

Incluye:

Visitas casas museos César Manrique

Coche Seat Ibiza Manrique

Precio desde Gran Canaria



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



@canariasviaja

Compra on-line o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes

Por *Juan José Ramos Melo*
@JuanjoRamosEco

CANARIO, EL TENOR DE LA CORTE



El canario es tal vez una de las aves más populares de todo el planeta. Desde hace más de 500 años ha sido usada como animal de compañía por su belleza y su melódico canto. En contra de lo que mucha gente piensa, los canarios no son exclusivos de las Islas Canarias: realmente provienen de las zonas boscosas de Azores, Madeira y las propias Canarias. A comienzos del siglo XV, durante la conquista de las Islas, fueron llevados como obsequio a los mandatarios de las cortes europeas, quienes quedaron fascinados con ellos.

El canario es una de las aves más apreciadas por los canaricultores, criadores de canarios de todo el mundo. El cruce entre razas y especies similares ha dado multitud de formas y colores inexistentes en la naturaleza, pero de indudable valor para los coleccionistas y criadores de este tipo de aves. Todas las variedades de canarios que se crían hoy a lo largo del planeta provienen del canario silvestre, una especie única y exclusiva de las islas de Azores, Madeira y Canarias. Al parecer, los primeros canarios fueron llevados a las cortes de la vieja Europa por Jean de Béthencourt a comienzos del siglo XV, concretamente a Juan II de España, padre de Isabel la Católica, y luego a Francia, donde ofreció algunos de ellos a la reina Isabel de Baviera. Estos reyes serían los primeros europeos poseedores de canarios silvestres.

-

Se trata de un pájaro fácil de identificar: es de pequeño tamaño, de pico corto y tonos verdosos

-

Los canarios fueron muy valorados en poco tiempo, pues durante los siglos XVI y XVII se puso de moda su cría entre los aristócratas europeos. El canto de los canarios ya había cautivado a los mandatarios de las cortes y había inundado los salones de la nobleza y de los más adinerados y pudientes de España, Francia, Flandes, Italia y Alemania. Su elevado precio hizo prosperar toda una industria de captura y reproducción de estas aves, que se extendió por todas las islas y buena parte del continente. Miles de aves fueron capturadas y enviadas a Europa. A pesar de ello, los canarios no desaparecieron, como ocurrió con otras aves insulares, como el dodo de las islas Mauricio. Hoy en día pueden ser observados en importantes números en muchos

lugares de las Islas y aparentemente sus poblaciones gozan de buena salud.

El canario, conocido popularmente como canario silvestre o de monte, frecuenta toda clase de bosques y zonas de cultivos de las islas más húmedas y montañosas de la Macaronesia. En el archipiélago canario se encuentra bien representado en las islas centrales y occidentales, mientras que en Lanzarote y Fuerteventura existen pequeñas poblaciones de origen reciente ligadas a sitios muy concretos como Betancuría, Yaiza y Haría.

Se trata de un pájaro fácil de identificar: es de pequeño tamaño, de pico corto y tonos verdosos, aunque si no se tiene mucha experiencia puede ser confundido con otras especies nidificantes similares de las Islas, como son el verdecillo, el verderón y el pardillo, o con aves migratorias como el lugano, que llega a Canarias durante los inviernos más fríos. Para evitar estos errores de identificación, debemos fijarnos en que el plumaje del dorso y los flancos se encuentra marcado por estrías más oscuras, mientras que las zonas inferiores de vientre y alas son de tonos mucho más claros. Los machos se diferencian por mostrar en cara, garganta y pecho un plumaje amarillento, mucho más llamativo que en las hembras, muy intenso durante la época de cría, que va desde enero hasta julio.

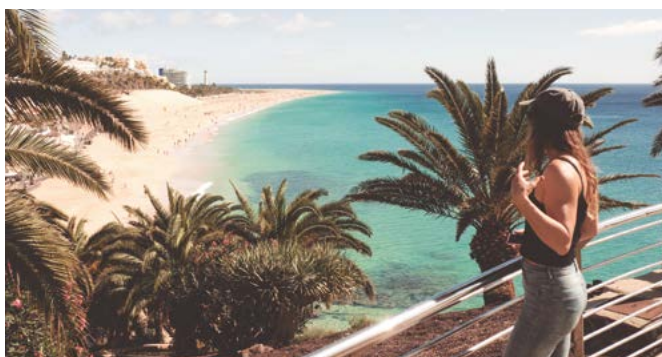
Se alimenta principalmente de grano, pero también puede ser observado comiendo frutos, brotes de plantas y pequeños invertebrados. En ciudades como Las Palmas de Gran Canaria y Santa Cruz de Tenerife pueden ser vistos alimentándose en laureles de Indias de plazas y parques ajardinados. Además, durante la primavera suelen observarse bandos numerosos alimentándose entre las flores de los bellos tajinastes rojos del Parque Nacional del Teide, a más de 2000 metros de altura.

Por Paula Albericio
Fotografías por Ana Aramburu Mulas

EL RINCÓN DE JULIA CASTRO



Subcampeona del mundo de la Kite Park League 2018, campeona de España de wakeboard durante cuatro años consecutivos (2016-2019)... La carrera deportiva de Julia Castro va en continuo ascenso. Nacida en Fuerteventura hace 25 años, su vida parece que ha estado siempre ligada al deporte. “Empecé a practicar kite hace unos nueve años y fue un poco por casualidad: antes hacía atletismo y me lesioné la rodilla, no podía correr. Coincidió que me cogieron para trabajar en el campeonato de kite que se hace siempre en La Carpa y le pedí a uno de los competidores que me subiera en la espalda mientras hacia kite y ahí fue cuando me enamoré de este deporte. Un año después, cambiaba clases de fotografía por clases de kite, porque no tenía otra forma de costeármelo, y hasta ahora”. Este mes pone rumbo a Cabo Verde, donde competirá, en la isla de Sal, en el campeonato del mundo de kite en olas, y en marzo hará lo propio en Dakhla, pero antes nos hace un hueco en su agenda y nos invita a conocer tres de sus lugares favoritos en la isla que la vio nacer.



Mirador de la iglesia de Morro Jable. Comenzamos nuestro recorrido en Pájara, en el sur de Fuerteventura, en el pueblo que vio crecer a Julia. “Básicamente me críe en Morro Jable y desde pequeña al andar por el pueblo y salir por ahí con mis amigos, siempre me gustaba ir a este sitio, acompañada o sola. Para mí es un lugar superespecial porque se ve toda la zona de la playa de Morro Jable, me parece preciosa la vista que hay desde ahí. Es un lugar que no conoce mucha gente y que creo que merece una visita. Aquí puedo ir a reflexionar cuando voy sola, o ir con amigos a pasar un rato agradable. De hecho, si viene a verme alguien de fuera siempre lo llevo a este *spot* para que lo conozca... Es un rincón que me recuerda a mi infancia y me ayuda a tener los pies en la tierra. Sé que estoy donde estoy y todo lo que he logrado, pero no olvido que aquí nací y aquí me críe”.



Playa de la Barca. Continuamos en este rincón de la localidad de Jandía. “Aquí fue mi primer contacto con el kite y donde empezó la aventura en la que estoy metida ahora. Aquí tuve mi primer trabajo, de camarera en el mundial de kite, y mi primer mundial como deportista también fue aquí. Este lugar está vinculado a mis comienzos, a mis primeras veces, a mi conexión con el deporte y mi vida adulta. El campeonato La Carpa le ha dado un montón de difusión a este enclave, Fuerteventura se conoce mundialmente gracias a él, creo que ha hecho una gran labor por la Isla, pero sí que es verdad que hay más cosas que ver en Fuerteventura, no solo es arena y playa turquesa; hay lugares muy bonitos y con mucho que ofrecer a los turistas. Creo que es una tarea pendiente de la organización y de las administraciones aprovechar el campeonato para promocionar toda la Isla y que quienes vengán en esa fecha conozcan otros sitios”.



Flag Beach o Punta Prieta. Finalizamos nuestro recorrido en la costa de Corralejo, en el extremo norte la Isla. “Prácticamente aprendí a hacer kite aquí, casi todos los días de mi vida deportiva los he pasado en esta playa y cuando estoy en casa es el lugar al que más suelo venir, porque entreno aquí casi a diario. Me encanta este enclave porque uno de los emblemas de Fuerteventura es la Isla de Lobos, que se ve desde aquí. Está el contraste del agua turquesa con la arena de Corralejo y luego te das la vuelta y tienes la Isla de Lobos, que para mí es tan mágica y misteriosa y que tiene tanta historia, no sé...; es un símbolo muy especial para mí. Si tuviera que representar una imagen o fotografía de Fuerteventura sería Lobos con Corralejo de fondo o al revés”.

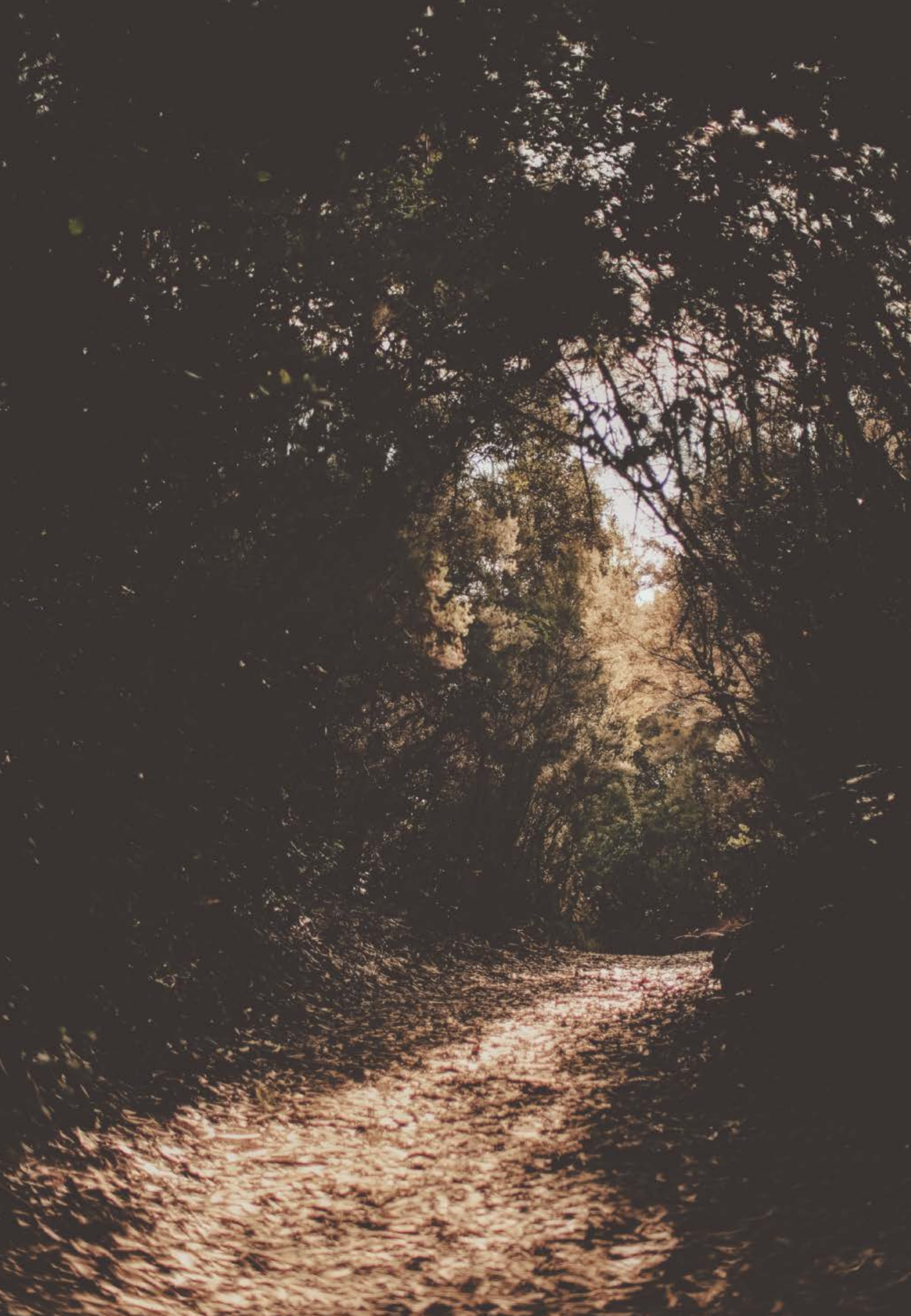


Relájate en nuestra terraza y disfruta de las hermosas vistas, en el paseo marítimo de Corralejo!



La Marina Restaurant

Calle Mari y Miguelin nº7
Corralejo - Fuerteventura



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por José Chiyah Álvarez

ENTRE VERDES MONTAÑAS

Comenzamos el año con una propuesta que nos permite disfrutar de los encantos del monte verde canario en uno de sus últimos y mejor conservados bastiones: la Reserva de la Biosfera del macizo de Anaga, en la isla de Tenerife.

Partiendo de Cruz del Carmen, el lugar en el que se cruzan todos los caminos de la comarca, descendemos por la antigua senda de Las Montañas, siguiendo los pasos de las gangocheras y los carboneros, de camino hacia Las Mercedes.

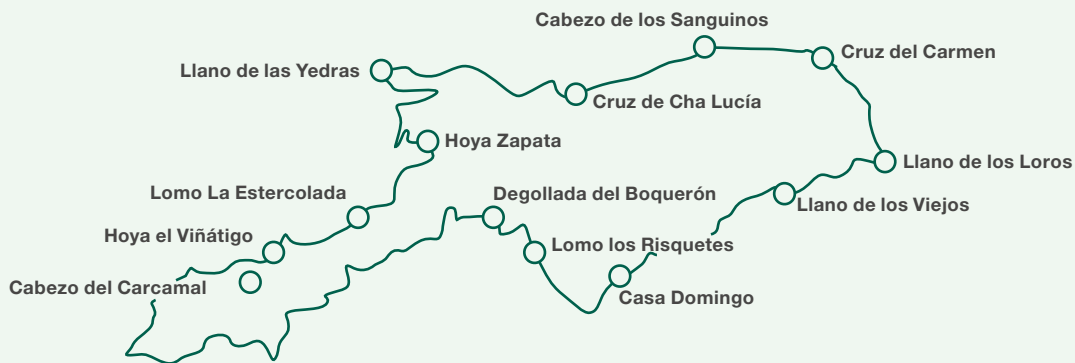
-

El descenso continúa serpenteando entre la masa verde de laureles, que conforman una cúpula infranqueable en las inmediaciones del Llano de los Viejos

-

En el Llano de los Loros, miradero excepcional sobre la árida vertiente sur de las montañas, disfrutamos del panorama que se extiende ante nosotros, y que abarca desde el Roque de la Lombarda, en la cabecera del barranco de Tahodio, hasta el océano y las cumbres de Gran Canaria. Después, el descenso continúa serpenteando entre la masa verde de laureles, que conforman una cúpula

infranqueable en las inmediaciones del Llano de los Viejos, la despensa del agua que dio la vida a la Aguerie primigenia de los tiempos del Adelantado. Al llegar a Casa Domingo, ya en los bordes de la masa forestal, tomamos el camino que asciende por el Lomo de los Risquetes y se interna de nuevo en el bosque por la Degollada del Boquerón. Tras atravesar el barranco de la Mina, cuyo revelador nombre nos indica la presencia de galerías, nos incorporamos a la pista de La Estercolada, que discurre por las laderas del lomo homónimo en dirección oeste, hacia el valle de Pedro Álvarez, hasta rodear el Cabezo del Carcamal. A partir de este punto, el camino gira de nuevo hacia el este, internándose en la excepcional masa boscosa de las hoyas del Viñátigo y Zapata y el Llano de las Hiedras. Ya solo queda incorporarse al sendero PR-TF 12 en sentido ascendente, que en algo menos de dos kilómetros, pasando por la Cruz de Cha Lucía y el Cabezo de los Sanguinos, nos conduce de vuelta a la Cruz del Carmen, donde termina, como comenzó, nuestro recorrido.



Desnivel positivo:

560 metros de ascenso.

Desnivel negativo:

560 metros de descenso.

Longitud:

8,83 kilómetros.

Cota máxima:

977 metros de altitud.

Cota mínima:

692 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos:

la Cruz del Carmen es la puerta de acceso al macizo de Anaga, y a todos los secretos que albergan sus profundos y sinuosos valles cubiertos de verdor y salpicados por hermosos caseríos, pagos y pueblos repletos de valor etnográfico y magníficos lugares donde degustar la rica gastronomía de la zona.

Observaciones: el recorrido transcurre, de forma integral, bajo la espléndida laurisilva macaronésica del monte de Las Mercedes. Esto implica que dispondremos de sombra durante todo el recorrido, pero también que el suelo estará mojado y resbaladizo durante buena parte del año.

¿Sabías que... el entorno por el que transcurre nuestro recorrido, en las inmediaciones de Cruz del Carmen, presenta la mayor tasa de especies de seres vivos diferentes por kilómetro cuadrado que se ha identificado en todas las zonas de la Unión Europea en las que se han realizado muestreos?



DEMUESTRA QUE NOS LEES Y GANA UN PASAJE A LA GOMERA

- ¿A quiénes se hace referencia como *morgados*?
- ¿Podrías contarnos alguna curiosidad sobre el sendero que visitamos este mes?
- ¿A quiénes afecta más la bronquiolitis?
- ¿Qué anuncio te gusta más de esta revista?
- ¿Cuáles son tus tres secciones favoritas de *NT*?
- ¿Qué echas de menos en la revista?

Esperamos que envíes tus respuestas a buzon@barabaracomunicacion.com

PLAZO LÍMITE: 31 de enero

Conoceremos quién ha ganado en la revista de marzo

Muchísima suerte y hasta el próximo mes

* La ganadora del mes de noviembre es Patricia Suárez Rivero

Fotografía por *Jose Chiyah*

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 *Álvaro Morales*
Fotografías por *José Chiyah Álvarez*

BAÑOS DE LUJO CON CARICIAS DE AVIONES

¿Se ha metido en el océano mientras le peina un boeing en cualquiera de sus versiones y usted le escudriña las tripas desde abajo? Si, como sería lo lógico, su respuesta es negativa y además le puede la intriga y casi le dan ganas ya de coger bañador, toalla y cámara acuática, su destino no es otro que el municipio lanzaroteño de Tías y, en concreto, la playa de Guacimeta.

De fácil acceso, en un entorno urbano muy cercano a la turística playa Honda y, por supuesto, con el aeropuerto de la Isla casi pisando la arena, esta cala resulta única en Canarias por esa posibilidad espectacular: meterse en el Atlántico y comprobar, no sin que nos supere muchas veces el miedo y la impresión, cómo encaran los aviones los últimos metros antes de aterrizar. Encima, y pese a que suele haber viento, se trata de un lugar tranquilo, no muy frecuentado, con arena tostada y fina, mareas general-

mente dormidas, área nudista y en el que se permiten los perros. Una mezcla perfecta para pasar unas horas geniales e impactantes. Si le van la adrenalina y las emociones fuertes, incluso en una playa de fina arena tostada y mar generalmente en calma, Lanzarote regala un lugar perfecto para esas prioridades.

Se llama Guacimeta, se halla en el municipio de Tías, muy cerca de la zona turística de playa Honda y en un área bastante urbanizada, pero permite sentir-

se casi apartado y solitario muchas veces si no fuera porque arriba surcan el cielo, a muy pocos metros, aviones de distintos tamaños, sonidos y todos con la misma dirección en una de las experiencias acuáticas más impactantes de las Islas.

De hecho, no son muchos los bañistas que se atreven a comprobar en medio del Atlántico cómo un aparato de ese tipo se le va acercando cada vez más, en trayectoria descendente y con motores que impresionan, hasta que le ves por debajo sus tripas y te ves obligado, casi instintivamente, a girar enseguida para seguir flipando mientras toma tierra muy cerca, toda vez que el aeropuerto de Lanzarote se encuentra a pocos metros.

Sin duda, solo por esto, aunque sea para verlo de lejos y no en el agua, merece la pena la visita y estarse un par de buenas horas, aunque Guacimeta es mucho más.

-

***La arena fina está presente
en gran parte de su superficie
y las aguas suelen ser tranquilas
todo el año, si bien conviene
siempre tener muy en cuenta
las corrientes***

-

Para empezar, es una de las pocas playas de esta zona tan urbana en las que se permiten perros, y cuenta también con un área para nudistas. Para llegar, podemos bajar desde el núcleo céntrico de Tías y ascender por la avenida de playa Honda o bajar desde este enclave de gran arraigo turístico. La carretera referente es la LZ-504 y resulta fácil encontrar aparcamientos, aunque en ningún caso vigilados. Situada en una

Zona Especial de Conservación, la cala cuenta con una longitud de unos mil metros y una anchura media anual de 15. La arena fina está presente en gran parte de su superficie y las aguas suelen ser tranquilas todo el año, si bien conviene siempre tener muy en cuenta las corrientes, el estado del océano ese día en concreto y los posibles cambios.

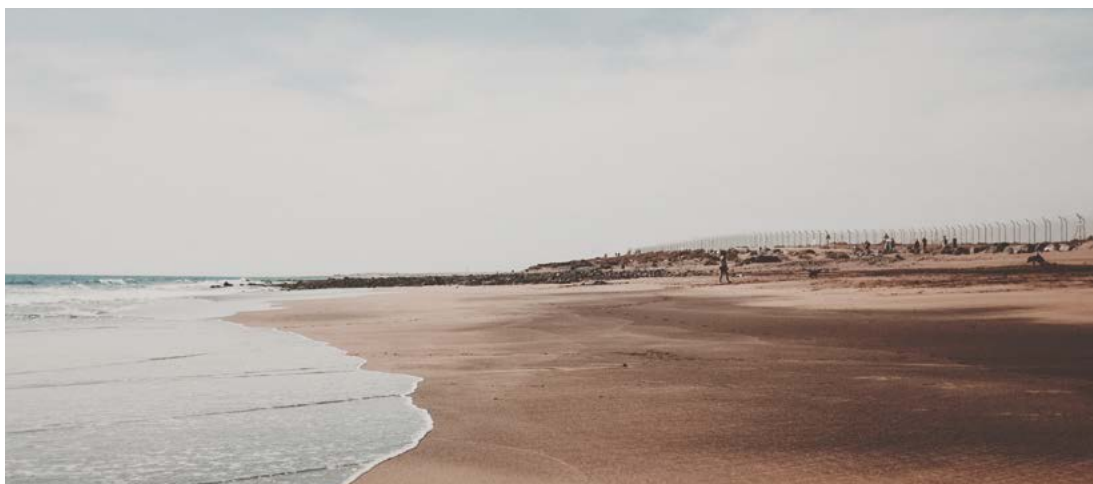
Se puede acceder con facilidad también a pie y hasta cinco líneas de guaguas insulares nos trasladarían, aparte de estar adaptada para discapacitados. Se llegue como se llegue, el lugar impresiona por la constante llegada de aviones.

La playa presenta una estructura metálica rectilínea y de bastante altura que sirve de guía, sobre todo con sus luces nocturnas, para que los pilotos enfilen bien el aterrizaje. Es en esta zona o cercanías donde los bañistas más temerarios esperan en el agua el paso de los aviones, algunos con cámara acuática en mano.

Si, por lo que sea, prefiere comprobar esto desde lejos, la playa tiene atractivos más que sobrados para que la visita sea digna de apuntar en cualquier viaje.

El sol casi garantizado, los baños tranquilos en otras zonas, la atractiva arena, el área nudista o la opción de estar acompañados por nuestros perros –en caso de tenerlos– son suficientes atributos, aunque, por supuesto, lo de los aviones marca la diferencia. Además, Guacimeta se ubica en un entorno con varias playas más, de distinto tipo, y, por tanto, tenemos alternativas justo al lado por si queremos relajar la vista y los oídos.

No obstante, y aunque solo sea un rato, resulta más que recomendable ver cómo un avión de los de verdad te acaricia a escasos metros mientras degustas la sal del Atlántico.



Ubicación: en el este de Lanzarote, en el municipio de Tías y muy cerca del aeropuerto de la Isla y de la zona turística de playa Honda, en dirección a la capital, Arrecife.

Socorristas: no.

Playa surfista: sí (aunque no es habitual pese a ser una zona ventosa, dado que las mareas suelen ser templadas).

Playa nudista: hay un área en la que se suele practicar, pero no en toda la playa.

Restaurantes: oferta muy amplia y variada en el entorno, aunque no cerca de la playa.

Baños, duchas, sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: sí.

Aparcamientos: sí, en amplias zonas.

Transporte público: hasta cinco líneas de guaguas, así como taxis.

Perros: sí; de hecho, es cala referente en esta parte de la Isla para llevar a los canes.

Curiosidades: lo de los aviones hace que algunos usuarios traten de exhibir después en las redes las mejores fotos de aparatos a punto de aterrizar y con el océano de testigo directo.





Por Plácido Checa Fajardo y Pablo Checa Merino*

LAS PALMAS, LA CIUDAD DE GALDÓS, EN EL I CENTENARIO

Tres ciudades españolas fueron cruciales en la vida y obra de Galdós: en Las Palmas nació y se formó, y en ella se modeló su carácter. En Madrid se asentó y llegó a convertirla en su ciudad literaria. Santander fue el reencuentro con el mar. Desde la asociación cultural La Ciudad de Galdós trabajamos para que Las Palmas de Gran Canaria sea la auténtica ciudad de Galdós durante el I centenario de su muerte.

*Autores del libro *La ciudad de Galdós. Las Palmas de Gran Canaria ayer y hoy.*

El 2020 será recordado como un año especial para Canarias, la tierra de Galdós, y para Las Palmas, la ciudad de Galdós, que lo vio nacer en la calle del Cano, del barrio de Triana, hace algo más de ciento setenta y cinco años, un miércoles 10 de mayo de 1843. Aquel día un puñado de familiares y algunas vecinas chismosas acudieron a contemplar al recién nacido, que en aquellos momentos no tenía más mérito que ser el décimo hijo de don Sebastián Pérez, militar, y doña María de los Dolores Galdós, ama de casa. Hoy la casa natal se ha convertido en la Casa-Museo Pérez Galdós.

-

***En 2020 Canarias,
Madrid, Santander y toda España,
y gran parte el mundo, se unirán
a esta efeméride del centenario
de la muerte de quien está
considerado, junto con Cervantes,
como el mejor novelista español
de todos los tiempos***

-

Este es el año del I centenario de la muerte de Galdós, ocurrida en Madrid el 4 de enero de 1920 en una casa de la calle Hilarión Eslava, propiedad de su sobrino José Hurtado de Mendoza (nunca tuvo Galdós casa propia en Madrid). A su multitudinario entierro acudieron varias decenas de miles de madrileños (pero una muy escasa representación oficial) y sus restos reposan todavía en el panteón familiar del cementerio de la Almudena de la capital de España.

Su tercera ciudad, Santander, también rendirá homenaje este año al ilustre visitante, que desde 1871 hasta 1917 pasó largas temporadas de estío frente a la playa de la Magdalena, junto con su



familia canaria, sus amigos de la Montaña y otros escritores y artistas venidos de toda España para visitar a don Benito en su casa de San Quintín.

En 2020 Canarias, Madrid, Santander y toda España, y gran parte el mundo, se unirán a esta efeméride del centenario de la muerte de quien está considerado, junto con Cervantes, como el mejor novelista español de todos los tiempos.

Las Palmas era en 1843 una pequeña ciudad de 15000 habitantes con calles de piedras y pilares públicos para el abastecimiento de agua a la población que carecía de pozos en los patios de sus casas; una ciudad sin luz eléctrica, iluminada solamente por las luces mortecinas de las antorchas y faroles de aceite o por la luna llena; una ciudad provinciana repleta de conventos, iglesias y ermitas, sin universidad (no la tendría hasta finales del siglo XX), ni centros culturales, ni insti-



tutos públicos de segunda enseñanza, ni teatros, ni bibliotecas, ni siquiera carruajes que circularan por sus empedradas y polvorientas calles. Una ciudad con solo dos barrios encerrados entre sus desvencijadas e inútiles murallas ya casi totalmente desaparecidas. Una ciudad que, gracias a las primeras iniciativas del Gabinete Literario, empieza a salir de un largo letargo de más de tres siglos en los que estuvo negada a la educación, la cultura y el progreso.

Hoy, Las Palmas de Gran Canaria es una ciudad amable y cosmopolita, en-vuelta por el rico colorido de los riscos, una ciudad abierta a las diferentes culturas y al mar en la que el visitante puede pasear entre casas coloniales del siglo XVI y pararse al sol en sus alegres terrazas. Vegueta es la ciudad señorial y antigua, con hermosas edificaciones de piedra. Aquí se encuentran la catedral, la Audiencia, el Palacio Episcopal, el Ayun-

tamiento, la ermita de San Antonio Abad, la Casa de Colón y las nobles casas coloniales de grandes balcones.

Al otro lado del barranco Guiniguada está Triana, la ciudad moderna y mercantil, sede también de importantes centros culturales como el Gabinete Literario, la Casa-Museo, el Museo Poeta Domingo Rivero, el Teatro Pérez Galdós... Arriba está la “ciudad alta” con su barrios proletarios de clase media: Escaleritas, La Feria, San Antonio y Schamann, “ciudad Galdós”, con sus evocadoras calles de personajes galdosianos: doña Perfecta, Marianela, Fortunata, Jacinta, Mariucha, Zaragoza. Y, en dirección norte, la ciudad lineal llega a su fin en el cosmopolita puerto de La Luz, con la hermosa playa de Las Canteras y el popular barrio de La Isleta.

-

Estamos seguros de que tras pasear por los viejos barrios de Vegueta y Triana sentirás muy cerca la ciudad de Galdós

-

Nadie duda de que Praga es la ciudad de Kafka; Dublín, la de Joyce; Alcalá de Henares, la de Cervantes; y Granada, la ciudad de Lorca... Y estamos seguros de que tras pasear por los viejos barrios de Vegueta y Triana sentirás muy cerca la ciudad de Galdós.

Escanea el código QR y descubre la ruta por la ciudad de Galdós.



TAJ ROOFTOP & LOUNGE: DISFRUTA DE LA EXCLUSIVIDAD

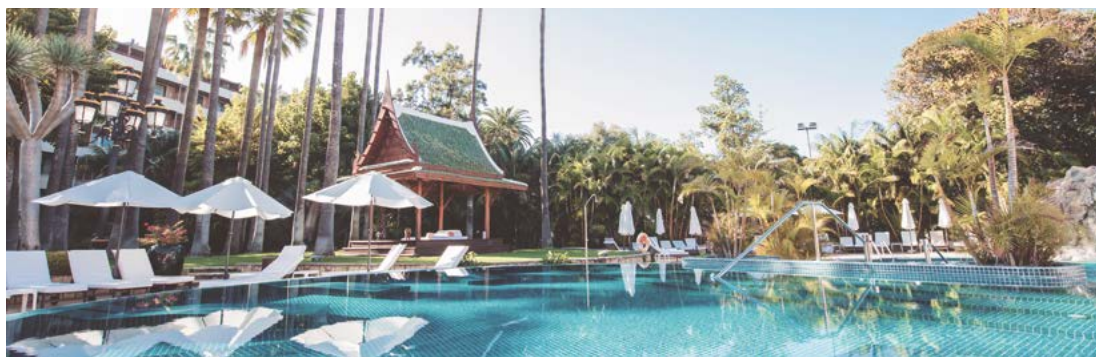


Disfruta de un espacio exclusivo con unas vistas privilegiadas a la playa de Las Alcaravaneras, en pleno centro de Las Palmas de Gran Canaria, en nuestra nueva terraza TAJ Rooftop

& Lounge, dentro del Hotel Silken SAAJ Las Palmas. Escapa de la rutina y disfruta de una cuidada gastronomía, cócteles o reservados, con variedad de platos elaborados desde la coci-

na tradicional a la creativa. Siéntete único y experimenta uno de los mejores atardeceres de Canarias en el Hotel Silken SAAJ Las Palmas, el Hotel Boutique más singular de la ciudad.

HOTEL BOTÁNICO & THE ORIENTAL SPA GARDEN ES RECONOCIDO COMO MEJOR DESTINO 'SPA' DE EUROPA Y DEL MEDITERRÁNEO 2020



El Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden, ubicado en Puerto de la Cruz, se ha convertido en el mejor destino *spa* de Europa y del Mediterráneo 2020, tras recibir el premio de la publicación *Condé Nast Johansens*. Este galardón, de gran prestigio internacio-

nal, reconoce, gracias a las votaciones de los clientes, la excelencia de sus instalaciones. Este premio llega para sumarse al resto de certificaciones con las que ha sido reconocido Hotel Botánico y su complejo The Oriental Spa Garden, y pone en valor su esfuerzo por la optimiza-

ción de sus servicios. Entre sus acreditaciones recientes se encuentran, por ejemplo, el reconocimiento de *Condé Nast Johansens* a mejor hotel con *spa* de Europa y del Mediterráneo durante cuatro años o el prestigioso *TUI Holly 2019* durante veinte años.

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.

www.apartamentoslacasaverde.com

ERMITA DE EL BUEN JESÚS EN TIJARAFE



Fotografía por Alex Díaz.

La ermita de El Buen Jesús es una pequeña edificación religiosa, situada al borde del barranco del Jurado, que bautiza al barrio que la rodea. Construida en el siglo XVI y declarada Bien de Interés Cultural en 1994, allí se inicia el ciclo festivo en La Palma, con una celebración en torno a la figura de Jesucristo recién nacido en la mañana del 1 de enero.



VALLEMAR

★★★★ HOTEL

*Tu boda en un
entorno privilegiado*



INFORMACIÓN Y RESERVAS: Tel.: 922 38 48 00 · Email: info@hotelvallemar.com
Avda. Colón, 4 · Puerto de la Cruz · Tenerife · www.hotelvallemar.com

Botánico SLIM & WELLNESS

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



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 gastronómica totalmente personalizada, con productos de primerísima calidad, de origen orgánico (todas las verduras y frutas proceden de los huertos ecológicos propios del hotel) y elaboraciones muy sofisticadas, que mezclan la fresca cocina francesa de la Bretaña con los ingredientes canarios. Esta oferta se complementa con exclusivos tratamientos en el 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

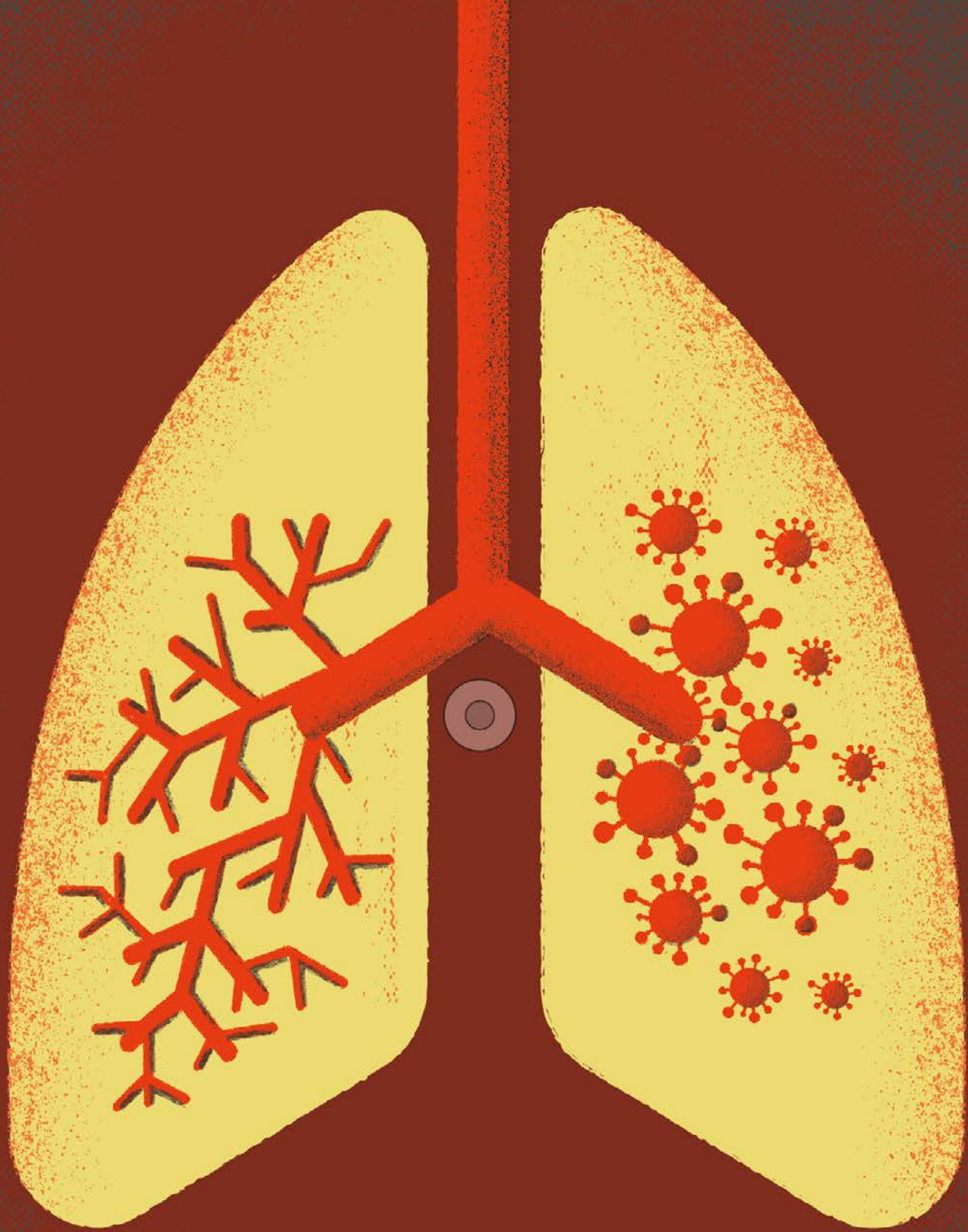


Hotel Botánico
& The Oriental Spa Garden

Puerto de la Cruz - Tenerife - hotelbotanico.com



Reservas: +34 922 381 400 reservas@hotelbotanico.com
Avda. Richard J. Yeoward 1, 38400 Puerto de la Cruz, Tenerife, España.



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

SABER SOBRE LA BRONQUIOLITIS AYUDA

Durante la infancia es normal acabar padeciendo muchos cuadros y enfermedades banales debido a que el sistema inmunitario es inmaduro. La bronquiolitis es una de las más frecuentes en los menores de dos años. Conocerla con el objetivo de prevenirla o saber tratarla se vuelve indispensable para los padres.

La bronquiolitis es una infección viral que se produce en el aparato respiratorio y que produce inflamación en los bronquios y bronquiolos. Esto causa dificultad respiratoria, que se acusa más cuanto más pequeño es el menor.

Generalmente afecta a niños menores de dos años y es más frecuente en menores de seis meses. Suele producir un cuadro sintomático leve, aunque en algunos casos acaba siendo necesario el ingreso hospitalario.

Son más vulnerables los menores que hayan sido prematuros o que padezcan alguna enfermedad cardiaca, pulmonar o inmunitaria.

El virus más común es el VRS (virus respiratorio sincitial), cuya su época estacional es de noviembre a marzo, igual que pasa con otros, como el de la gripe. Al ser un virus, los tratamientos anti-bióticos no son efectivos, pero existen otras medidas higiénico-sanitarias que sí ayudan a prevenirlo y combatirlo.

Lo principal es evitar el contagio, que se produce a través de las gotas de pequeño tamaño que las personas infectadas expulsan con la tos y la mucosidad. Estas gotas pueden contaminar mediante el contacto directo o por el contacto con objetos.

Por este motivo, es muy importante limpiar los objetos que puedan ser manipulados por los más pequeños, así como evitar las visitas de las personas que se encuentren con algún proceso catarral. Asimismo, el empleo de pañuelos de un solo uso para taparse en cada estornudo, junto con la higiene de manos, nos ayuda a frenar la propagación del virus.

Cuando se padece esta infección los síntomas más comunes son la tos y la mucosidad. A continuación, se inflaman los bronquiolos, lo que dificulta el paso de oxígeno a la sangre. Esto produce dificultad respiratoria que se manifiesta con respiraciones más rápidas, movimientos del abdomen a consecuencia de activarse los músculos secundarios para facilitar la respiración y la escucha de sibilancias y ruidos.

Todo esto ocasiona que los pacientes se cansen más al comer, tomen menos alimento, pierdan el apetito y presenten bocanadas por la mucosidad. Es muy

importante que se mantengan hidratados y para ello habrá que ofrecerles alimento más veces y en menor cantidad. También ayuda tenerlos más incorporados y elevar un poco el cabezal de la cama o cuna para facilitarles la respiración.

Por último, realizar lavados nasales y el empleo de fisioterapia respiratoria antes de las comidas consigue la expulsión de la mucosidad y mejora la ingesta. Los jarabes, mucolíticos, descongestionantes... no han demostrado eficacia en la curación y no se deben emplear.

-

Debemos saber que estos procesos suelen durar de siete a doce días y dejan posteriormente una tos residual que persiste más tiempo

-

¿Cuándo acudir al pediatra? Dependiendo de la gravedad del cuadro, puede ser necesario ir al médico o no: siempre que el niño presente algún síntoma de dificultad respiratoria como los mencionados anteriormente se debe acudir. También si tiene fiebres muy altas, rechazo o dificultad para ingerir el alimento o si se encuentra muy agitado o muy dormido.

Debemos saber que estos procesos suelen durar de siete a doce días y dejan posteriormente una tos residual que persiste más tiempo. Además, algunos de los menores que sufren este cuadro en su primer año de vida tienden a tener más dificultad respiratoria cuando vuelven a padecer otros cuadros catarrales.

Para más información tenemos la página de la Asociación Española de Pediatría en su sección "En familia": <https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/bronquiolitis-0>. Prevenir está en todos, ayudemos a evitar el contagio.

Dreamteam

EXECUTIVE SEARCH

Selección de directivos y mandos intermedios en Canarias

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

LOS NEUMÓLOGOS CREAN UN REGISTRO DE AFECTADOS POR EL USO DE E-CIGARRILLOS



La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ) ha decidido crear un registro para cuantificar los afectados por el uso de cigarrillos electrónicos debido al aumento de casos de enfermedad pulmonar grave vinculada a este tipo de tabaquismo.

Según informa *Canarias 7*, el objetivo de esta medida es poder monitorizar su desarrollo y propagación en el territorio español teniendo en cuenta que el número de afectados se ha ido incrementando desde que en julio del 2019 se documentó el primer caso en Estados Unidos.

¿MÁS ELASTINA?

La elastina es la *goma elástica* de nuestro organismo. Hace que los tejidos recuperen su forma después de estirarse y contraerse. Con el paso del tiempo, la elastina empieza a descomponerse y pierde flexibilidad. En consecuencia, la piel va quedando más laxa y flácida. Para luchar contra ello, el doctor Antonio García ha introducido un novedoso método único en Canarias. Se trata de una tecnología muy potente diseñada para crear mucha elastina y colágeno: los componentes que mantienen nuestra piel tersa y firme. Este procedimiento médico sin cirugía se realiza en Clínica Salud Estética para reparar el envejecimiento de la piel en una sola sesión.

Saludestetica.com
La Marina, 23
T. 922 245 297



Es el momento de escuchar a tu Corazón

Las cardiopatías y enfermedades vasculares son frecuentes en hombres y mujeres. La mejor forma de prevenirlas es haciendo una vida sana y con chequeos regulares que nos permiten interpretar las señales del corazón. No lo dejes pasar, la vida te está esperando.

Ponle
corazón

www.hospiten.com



hospiten

Servicio de Cardiología



Por Aarón García Botín
Fotografías por Dominic Dähncke

LA PALMA VUELVE A ALABAR A SU PATRONA



Como siempre, La Palma da la bienvenida al año de la misma manera. En enero, los numerosos palmeros que viven fuera y que han vuelto a la Isla para pasar las Navidades con sus familiares emprenden el viaje de vuelta a sus destinos. Normalmente, sin saber cuándo volverán, pero en esta ocasión con una fecha ya marcada en el calendario, la del comienzo de las Fiestas Lustrales de la Bajada de la Virgen de las Nieves.

Como ocurre cada lustro, 2020 no es un año cualquiera para los palmeros, que celebrarán durante algo más de un mes la festividad más importante de la Isla, consagrada a exaltar la figura de su patrona, la Virgen de las Nieves. Para ello, hace ya meses que la Isla, y particularmente Santa Cruz de La Palma, ha comenzado con los preparativos para hacer de esta una ocasión inolvidable.

Esta festividad tiene su origen en 1676, cuando el obispo de Canarias Bartolomé García Ximénez autorizó el traslado de la imagen desde su santuario a la parroquia matriz de El Salvador para combatir la grave sequía que estaba sufriendo la Isla. Posteriormente, tras contemplar el fervor popular con el que fue recibida esta decisión, decidió fijar su repetición, con periodicidad lustral, a partir de 1680.

De esta forma, y tras numerosos cambios en el calendario, las fiestas han quedado fijadas para celebrarse desde el último domingo de junio o primero de julio hasta el 5 de agosto, día de Nuestra Señora de las Nieves, con la subida de la Virgen de regreso a su santuario.

El acto principal de la Bajada de la Virgen ha visto cómo, con los años, se ha desarrollado un amplio programa de actividades a su alrededor. Inicialmente de carácter enteramente religioso, pero también barroco y teatral, la Bajada no solo ha mantenido algunos de sus actos más simbólicos y llamativos, sino que ha recuperado algunos de los perdidos en el pasado y ha añadido muchos nuevos.

En consecuencia, el programa de las fiestas, concentrado en su mayor parte en la Semana Chica y la Semana Grande, acoge, entre otros, números principales aún hoy de fuerte carácter barroco, como el Carro Alegórico y Triunfal y el Diálogo entre el Castillo y la Nave, la Danza de Mascarones, el Festival del siglo XVIII, la Danza de Acróbatas o la Danza de Enanos, el acto central y símbolo de las fiestas lustrales.

-

Toda una multitud de actos se suceden durante algo más de un mes en una fiesta que, en más de trescientos años, nunca ha perdido el objetivo para el que nació

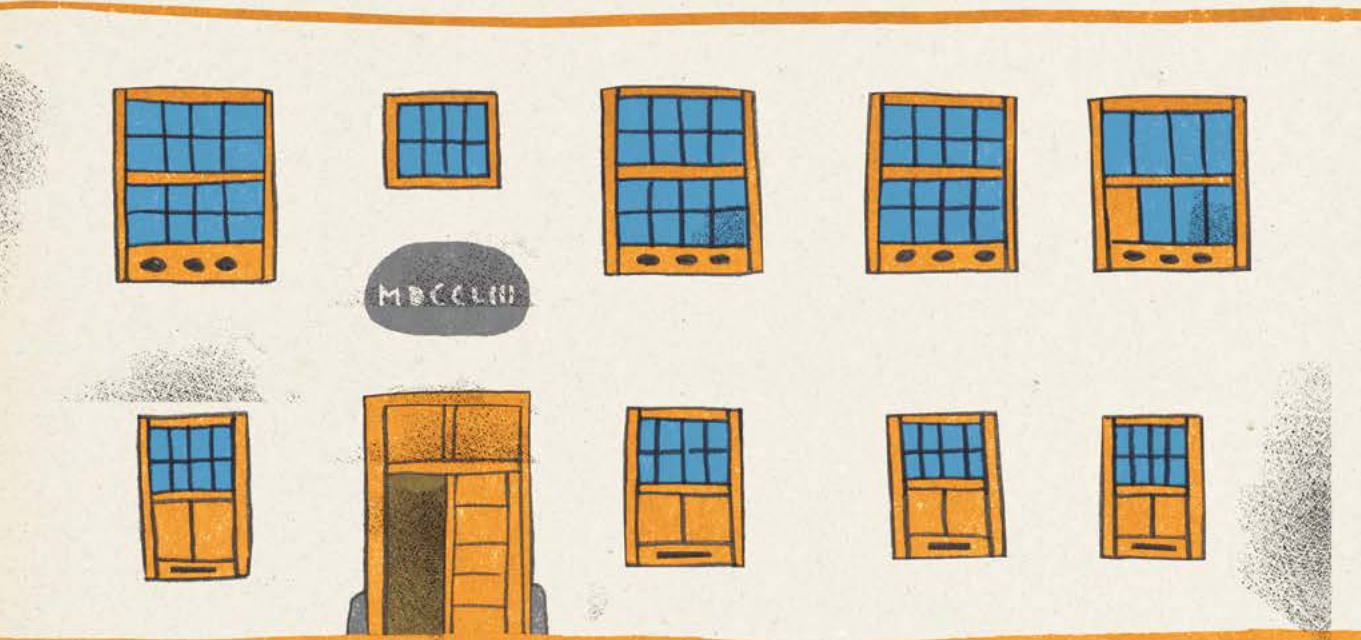
-

Durante estos días también se suceden actos complementarios, preliminares y posteriores a la Bajada y otros actos principales, como el izado de la bandera de la Virgen de las Nieves, que da comienzo a las fiestas; las romerías de bajada y subida del trono; la Danza de Acróbatas o el Desfile de la Pandorga.

Una multitud de actos se suceden durante algo más de un mes en una fiesta que, en más de trescientos años, nunca ha perdido el objetivo para el que nació: alabar la imagen de la Virgen de las Nieves. Un espectáculo que promete al visitante, sea o no palmero, disfrutar y formar parte de él como si fuera uno más.



HOSPITAL DE N.S. DE LOS DESAMPARADOS



Por Jesús Villanueva Jiménez
Ilustración por Tom Eigenhufe

LA ÚLTIMA SOPA DEL GRAN GENERAL

El anciano dejó atrás el hospital de Los Desamparados –donde en una humilde habitación vivía–. A lentos pasos cansados, cruzó el puente que salvaba el barranco de Santos, siguió por la calle de la Iglesia y atravesó el puentecillo sobre el barranquillo del Aceite, en dirección a la Taberna de La Luna, en las Tiendas, casi haciendo esquina con la plaza de La Pila. Una vez a la semana se permitía visitar tan reputada casa de comidas, y aquel día 6 de enero de 1762, celebración de la Epifanía del Señor, con más razón. Era don Antonio el más anciano de Santa Cruz, quizá de la isla entera; había cumplido el pasado 8 de diciembre los 83 años de una vida apasionante.

“Buenos días, don Antonio”, saludó Manuel, el dueño del negocio gastronómico. “Buenos días, Excelencia”, saludó también Rosario, esposa de Manuel, que admiraba especialmente a don Antonio, del que conocía, como ya todos en el pueblo, que había sido nada menos que gobernador y capitán general de la Florida, Veracruz y Yucatán, lejanas provincias de la Nueva España, y que además había contado con la amistad personal de S.M. Felipe V, a quien había salvado la vida en el transcurso de una trascendental batalla. Aunque era por su enorme generosidad y bondad por lo que más admiraban y apreciaban los chicharros a don Antonio, por las muchas obras de caridad que habían beneficiado a los más necesitados lugareños.

Como en tantas otras ocasiones, el cojo Gerardo asomó la cara desde el umbral de la taberna, buscando a su benefactor, al que había visto dirigirse hacia el lugar. Don Antonio le hizo señas y Gerardo sonrió,

mostrando las encías casi huérfanas de marfil. Al poco, Rocío, también como en tantas otras ocasiones, sirvió a los comensales la humeante y olorosa sopa de pescado, y dejó sobre la mesa una cuarta de vino de Acentejo y una generosa hogaza de pan recién horneado, que tanto gustaba al anciano mojar en el rico caldo. El viejo general observaba cómo disfrutaba Gerardo de cada cucharada de sopa, y pensó que el muchacho debía tener su misma edad, cuando hacía 50 años dejó su pueblo natal, la norteña villa de La Matanza de Acentejo, para embarcarse rumbo a La Habana, enroldado en el Ejército de S.M. Había regresado a Tenerife, a sus 70 años, a mediados de 1749, luego de haber dedicado su vida al servicio de su rey y de su patria, abrazado siempre a su fe católica.

Unos días después, el 9 de enero de 1762, el pueblo lloraba la muerte del teniente general don Antonio Benavides Bazán y Molina, que, vestido con los hábitos de la Orden Franciscana, como él dejó dicho, fue enterrado en la iglesia Matriz de Nuestra Señora de la Concepción. En la lápida, desgastada por el paso del tiempo, aún hoy se puede leer:

**AQVI IACE
EL EX. S. D. ANTON. BENAVIDE.
TEN. GRAL. DE LOS R. EGERC.
NATL DE ESTA ISLA DE
TENERIFE.
VARON DE TANTA VIRTVD
QVANTA CABE POR ARTE Y
NATVRALEZA EN LA
CONDICIÒN MORTAL
FALLECIO
AÑO DE 1762**



BANDEJA DE ENTRADA

Vi tu nombre en la bandeja de entrada
y empecé a medir el tiempo en latidos,
como si un dios salvaje gobernara mi pecho
busqué un taxi en dirección prohibida.

Llamaste al pasado a cobro revertido
y te llevé un corazón a domicilio.

No hicimos preguntas
y pusimos sordina a nuestras heridas
para que no hablasen por nosotros.

A la mañana siguiente
desayunamos desnudos,
faltamos al trabajo,
hicimos inventario de nuestras despedidas
y nos dimos cuenta
de que ya era tarde para volver a empezar.

Ahora no me queda tabaco
y todas tus canciones que duelen
llevan tu nombre.

¿Sabes?
Creo que me sobró
ese e-mail.

Del poemario *A pesar de los aviones*. Diego Ojeda



CAPITAL
CITY

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA,

donde sucede
el Carnaval.

7 FEB - 1 MAR 2020

¡NO TE PIERDAS!

7 FEB

Pregón

15 FEB

Carnaval de día (Vegueta)
Final de murga

16 FEB

Carnaval canino
Gala infantil

21 FEB

Gala de la
Reina

22 FEB

Preselección
Drag

23 FEB

Cabalgata
infantil

24 FEB

Gala Drag
Queen

25 FEB

Martes de Carnaval,
Carnaval de día

28 FEB

Maquillaje
corporal

29 FEB

Gran
Cabalgata

01 MAR

Entierro de la
sardina

Consulta el programa completo en:

LPAcarnaval.com • LPAvisit.com




Las Palmas
de Gran Canaria

MÚSICA



MASTODONTE

LZ / Teatro Víctor Fernández
Gopar 'El Salinero'

10 de enero

Mastodonte es un proyecto musical liderado por Asier Etxeandia y Enrico Barbaro que ha visto la luz en forma de álbum conceptual para sacudir el nuevo panorama musical. *La Transfiguración del Mastodonte* es un viaje emocional en forma de concierto, como la anatomía de una vida, con sus diferentes etapas, actos que conforman sus canciones, épicas y rotundas.

IZAL

GC / Gran Canaria Arena

10 de enero

TF / Pabellón Santiago Martín

11 de enero

La banda madrileña Izal presenta el espectáculo *Autoterapia* en grandes recintos de toda la geografía española. El repertorio del concierto presenta las canciones de *Autoterapia*, cuarto álbum de estudio de la banda, además de repasar los éxitos de sus anteriores discos, *Copacabana*, *Agujeros de gusano* y *Magia y efectos especiales*.

DESPISTAOS

TF / Búho Club

24 de enero

GC / The Paper Club

25 de enero

Despiستاos trae a Canarias #estamosenteroslagira, sorprendiendo con un formato muy especial para presentar su nuevo disco y para hacer un repaso de todos los clásicos de la banda.

TEATRO

ALICIA Y LAS CIUDADES INVISIBLES

LZ / Jameos del agua

25 y 26 de enero

El festival Escena Lanzarote presenta este espectáculo de teatro visual, objetos y tecnología, sin texto y para todos los públicos. Una creación de Jesús Nieto, basada libremente en *Alicia en el país de las maravillas*, de Lewis Carroll.

LA KONKISTA DE CANARIAS

LP / Teatro Circo de Marte

10 de enero

La Escuela Municipal de Teatro presenta *La Konkista de Canarias*, del escritor palmero Antonio Tabares. Una comedia de aventuras dirigida a todo tipo de público. El espectáculo cuenta la historia de una desastrosa compañía de actores el día del ensayo general, en el que tratan de poner en escena una obra sobre la conquista de Canarias. Pero la función se ve constantemente interrumpida por multitud de incidentes causados por la torpeza de los propios actores.



EL MAGO

GC / Teatro Cuyás

24 y 25 de enero

Juan Mayorga, el multipremiado dramaturgo (y matemático), nos sumerge en el mundo de la magia con una comedia de enredo, satírica e irónica, donde, naturalmente, no faltan ni la intriga ni el humor. Situaciones disparatadas, incluso ridículas, y otras llenas de humor. Déjate seducir por la magia de Mayorga.

FESTIVALES



36.º FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA DE CANARIAS

Todas las islas

Del 9 de enero al 9 de febrero

Orquesta Philharmonia de Londres, Orquesta de París, Sinfónica de la Radio de Fráncfort, Sinfónica Nacional Danesa, Filarmónica de Gran Canaria, Sinfónica de Tenerife, Mitsuko Uchida, Pinchas Zukerman, Volodos, Queyras, Eschenbach, Mena, Orozco-Estrada... Todos estos extraordinarios músicos y agrupaciones pasarán entre enero y febrero por las Islas y brindarán al público canario la oportunidad de disfrutar de orquestas, directores y solistas de primer orden mundial.

TRADICIONES

CABALGATA DE REYES EN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

GC / Las Palmas

5 de enero

Los tres monarcas y su séquito desembarcarán en el Muelle del Sanapúe, en la capital gran Canaria, la mañana del 5 de enero para encontrarse con todos los pequeños y pequeñas, así como con el alcalde, Augusto Hidalgo, quien hará entrega de la "Llave de la Ciudad". Algo más tarde, a las 17:00 horas, Melchor, Gaspar y Baltasar saldrán desde el Castillo de La Luz repartiendo ilusión y regalando sonrisas en el recorrido que los lleva desde la fortaleza al parque de San Telmo.

DEPORTE

CARRERA SALESIANOS 2020

Lisboa

8 de marzo

Los Salesianos de Portugal organizarán el próximo 8 de marzo la V Carrera Salesianos, una prueba solidaria con clasificación europea de tres estrellas, que tiene como objetivo recoger fondos para los proyectos sociales de los Salesianos en territorio luso: SolSal, Escuelas Socio-Deportivas, Casa de Acogida y Programa D. Bosco-Proyecto Vida.

PORTO SANTO NATURE TRAIL

Porto Santo

7 de marzo

La Asociación de Atletismo de Madeira vuelve a organizar el Porto Santo Nature Trail, renovando el formato de este evento que se realiza anualmente en la isla dorada. Tendrá cuatro pruebas que cubrirán la isla de lado a lado: la principal, con 42,3 kilómetros; la secundaria, con 21,9 kilómetros; una más pequeña, con 8,9 kilómetros; y una cuarta prueba destinada a atletas más pequeños: Kids Trail Porto Santo (KTPS).

RALLY AÏCHA DES GAZELLES

Dajla

Del 13 al 28 de marzo

Desde 1990, el Rally Aïcha Des Gazelles es una institución. Este evento deportivo reúne a mujeres de todo el mundo para participar en una carrera excepcional a través del desierto de Marruecos, un encuentro cara a cara con la naturaleza.

MÚSICA

THE 1975

Lisboa / Altice Arena

7 de marzo

The 1975, la banda nacida en Manchester, presenta su nuevo álbum, *Notes On A Conditional Form*, en Lisboa. El talento de este cuarteto proviene de Matthew Healy, Ross MacDonald, Adam Hann y George Daniel. El grupo está considerado como uno de los nombres más importantes de la música pop y cuenta además con un gran número de seguidores en todo el mundo.

FERIAS Y CONGRESOS

FERIA DE TURISMO BTL

Lisboa

Del 11 al 15 de marzo

Agencias de viajes, turoperadores, oficinas de promoción turística en varios países, el turismo gastronómico y productos de viajes de negocios y servicios en general se reúnen cada año en BTL a presentar su oferta al mercado y al público con ofertas especiales. El evento también cuenta con un amplio programa de talleres y ofrece las oportunidades para la creación de redes destinadas al desarrollo de actividades profesionales y culturales.

SALON EMEC EXPO 2020

Casablanca

25 y 26 de marzo

EMEC EXPO es el lugar de encuentro para creadores web que compartirán innovaciones, las últimas tendencias, sus conocimientos y sus comentarios en conferencias y talleres. Todo ello en un entorno agradable y profesional.

FESTIVALES



8.º FESTIVAL GRITO ROCK PRAIA

Praia

21 de marzo

El mayor evento internacional de música alternativa que se celebra en África reúne a más de 50 bandas oficiales, incluidos 38 grupos nacionales y 21 grupos de otros países, como Brasil, Ecuador, Angola, Portugal, Marruecos, España y Alemania. Se trata de la mayor acción cultural alternativa realizada en Cabo Verde en el campo de la escena musical artística.

26.º FESTIVAL DE CINE MEDITERRÁNEO DE TETUÁN

Tetuán

Del 21 al 28 de marzo

Durante una semana podrá viajar en el tiempo para recuperar películas inolvidables, visitar continentes lejanos, descubrir obras originales, conocer a sus artistas favoritos (cineastas, actrices y actores), saludarlos y debatir con ellos. Una programación densa y diversificada compuesta por películas, coloquios, mesas redondas, encuentros-debates, talleres, *masterclasses*, conferencias... En marzo, Tetuán estará de fiesta.



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

SOSTENIBLE O NO SOSTENIBLE... YA NO CABE ENIGMA

Al viajero le entra el fulgurante embeleso ante los ocre-naranja de Tindaya (Fuerteventura) y se sobrecoge frente al paisaje lunar de Izaña (Tenerife); se pondrá en las botas de los que se animan a hollar las arterias en la prodigiosa trashumancia de Gran Canaria o mostrará su perplejidad con la destreza del *morineador* herreño en Los Altares.

No menos sorpresa expresará siguiendo el zigzag del pastor gome-ro entre peñascos de La Fortaleza, y experimentará la placidez curioseando en los charcos de los intermareales en La Graciosa; apresurará el paso para abarcar –si es que puede– los montes de Garafía, en La Palma; también esperará el momento propicio para sentarse con un malvasía reparador mientras saborea la quietud de La Geria, en Lanzarote.

-

***La sostenibilidad no es una
tendencia, es una forma de vivir
y una puesta en valor del esfuerzo
de las mujeres y hombres del
campo y la mar***

-

Naturaleza, paisaje, ecosistemas, hábitats, autenticidad... Suenan a *hashtags* pero no lo son. Constituyen legado,

patrimonio, vida futura, identidad... Y el viajero, tanto como los habitantes de las ocho islas, desean que esto perviva intacto para la eternidad, para disfrute de futuras generaciones.

Quizá ya lo estén adivinando. Cuando está arrancando este nuevo año, los gurús de la gastronomía se aventuran a todo tipo de análisis y premoniciones de lo que pueden ser –o serán con toda seguridad– las tendencias en materia de cocina y en hábitos nutricionales. Sin ir más lejos, enero es el mes del Congreso Madrid Fusión, encuentro internacional en el que, por supuesto, se lanzan los *dogmas coquinaros* que veremos florecer a lo largo de los próximos meses.

Pero no hace falta ser Greta Thunberg, la adolescente activista sueca del medioambiente, para intuir, cada uno, que los terruños canarios y el planeta en general estamos *coqueteando* con el punto de no retorno del cambio climático.

Así que, parafraseando en nuestro título el “ser o no ser” de Shakespeare, cualquier tendencia que se pueda esbozar quedará ensombrecida por la más evidente: la sostenibilidad.

El viajero de nuestro preámbulo necesitará llenar el estómago y la alforja. Dará cuenta con deleite, entonces, de una sabrosa cazuela de pescado cerca del faro mayorero de Jandía; descubrirá la fuerza de unas tinas de gofio y carne cochino camino a Vilaflor; se pondrá las botas con quesos de flor y almendras en Tejeda. El festín también aguarda con el potaje de berros en Arure o unas garbanzas portentosas en Tinajo, además del pescado fresco gracioso. A lo mejor disfrutará, sin necesidad de alicorarse, con un vino de verijadiego de El Hierro y rematará con un goloso príncipe Alberto en la Isla Bonita.

Ya lo ven. Paisajes y sus productos, materia prima y recetario, condumios y naturaleza circundante: vínculos en los que también se puede constatar la contribución de una cocina sostenible y un sector primario respetuoso con la naturaleza. Casi que nos vamos dando cuenta de que las abuelas, y no hace tanto de esto, eran defensoras de lo sostenible, principalmente por sus prácticas basadas en consumir menos y aprovechar los recursos cercanos sin tener que machacar el entorno que les daba el sustento.

Cada vez más el consumidor se preocupa por lo que come, de dónde viene; se lee, se escribe y se fotografía más que nunca acerca de gastronomía. Y esa inercia debe ser aprovechada para mejorar el destino canario, los entornos y el producto de cercanía. Los canarios, al igual que los viajeros, no deben tirar la toalla en la labor de apuntalar la sostenibilidad, porque cualquier otro esfuerzo en el cuidado del patrimonio sería en balde.

“Nos enfrentamos como especie a los desafíos medioambientales de la actualidad y a los que el sistema turístico convencional no puede ni debe ser ajeno. Pero parece evidente que no se puede parar todo el sistema hotelero y cambiarlo de golpe; por ello debe ponerse el acento en que la *sostenibilidad* se ha de ir incorporando a la planificación del sector para trabajar en la línea del respecto a la cultura y el entorno del destino”. Se trata de una de las conclusiones del II Congreso de Periodistas y Escritores Gastronómicos (IFWM 19), celebrado a finales de 2019 en la villa de Tegui (Lanzarote).

-
***Cada vez más el consumidor
 se preocupa por lo que come,
 de dónde viene; se lee, se escribe
 y se fotografía más que nunca
 acerca de gastronomía***
 -

Conocer un terruño comporta el ánimo de comprender a su pueblo a través del paisaje y la cultura, indisolubles con los usos gastronómicos. En Canarias, el viajero no se puede crear tal universo gustativo asociado a naturaleza y paisaje, usos y costumbres: papas, batatas, pescado atlántico, mieles, huerta, quesos, mojos, gofio, legumbres, cochino negro, cabra, vinos...

La sostenibilidad no es una tendencia, es una forma de vivir y una puesta en valor del esfuerzo de las mujeres y hombres del campo y la mar, de los establecimientos de restauración y hostelería en el cuidado del medioambiente. También, poner el acento cuando no existe ninguna intención en este sentido.

El viajero brinda por todo ello con un certero *tanganazo* de gomerón.

RIOJA
DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA

22 PIES

CRIANZA



CADA NOCHE OÍA PASOS EN LA BODEGA,
HASTA QUE FINALMENTE...



Cuenta la leyenda que al tabernero Durán le desaparecía, noche tras noche, una botella de su mejor vino. Acechó Durán al ladrón escondido entre las barricas y... qué sorpresa al ver que no era uno, sino ¡once! los que estaban robando. Diminutos pícaros amantes de su vino, intenso y lleno de aroma. 22 Pies, la picaresca española más fantástica.

BRUNELLI'S STEAKHOUSE SE ALZA CON EL 'PLATO 2020' EN LA NUEVA GUÍA MICHELIN

Brunelli's, el mejor *steakhouse* de Tenerife, se ha destacado, por segundo año consecutivo, en la Guía Michelin para España y Portugal. En esta ocasión ha sido en la categoría *Plato 2020*, en la guía correspondiente a este año.



“¡Junto al famoso Loro Parque! Aquí apuestan sobre todo por las carnes, de excelente calidad, de distintas procedencias y, en varios casos, maduradas en el propio restaurante”, señala la prestigiosa Guía Michelin 2020. Además, resalta “los ingredientes frescos,

platos exquisitamente preparados, muy buena comida”. Desde su apertura en septiembre de 2015, hace más de cuatro años, este establecimiento al estilo de los típicos *steakhouses* americanos ha revolucionado la oferta gastronómica del Archipiélago.

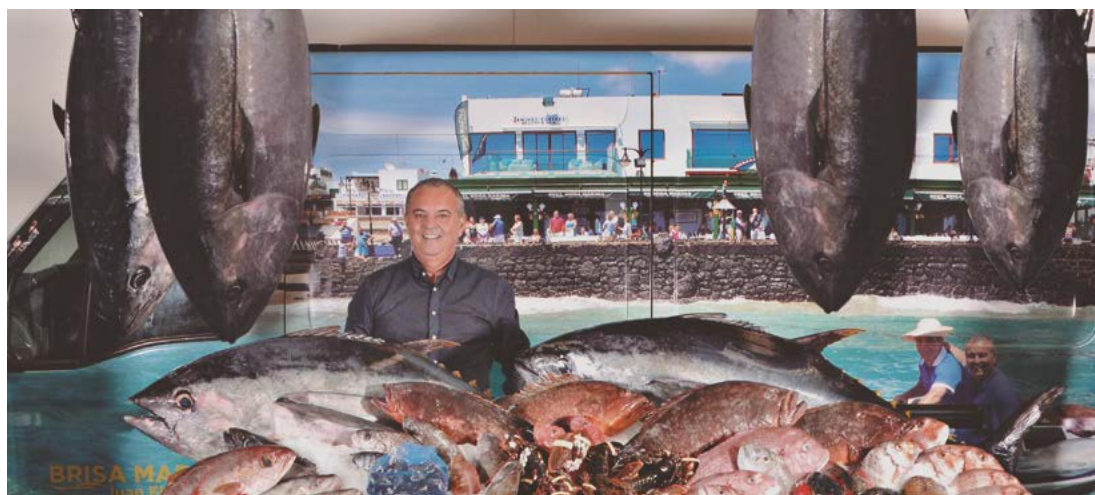


Brunelli's
STEAKHOUSE
American  Style

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



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



Fundado en 1987 y dirigido por Juan el Majorero, su nombre resuena en el Archipiélago como sitio de buena comida. Su novedosa línea de trabajo con el atún rojo, que trata con técnicas modernas de corte y conservación, le permite un

abastecimiento amplio durante todo el año. Su recetario tónico es encomiable, con recetas tan delicadas como el tataki o el tartar. Además, cuenta con variedad de carnes selectas de vaca vieja, cerdo, cordero y cabrito.



 **LAGUNA NIVARIA**
HOTEL · EVENTOS · SPA
★★★★

BODAS
BAUTIZOS
COMUNIONES
BANQUETES
PRESENTACIONES
APERITIVOS
CÓCTELES

www.lagunanivaria.com

Plaza del Adelantado, 11 · 38201 San Cristóbal de La Laguna · Tenerife · T +34 922 264 298 · info@lagunanivaria.com



BINTER CONECTARÁ CANARIAS Y SANTANDER

Binter anunció el pasado diciembre su primera nueva ruta para 2020. A partir de finales de marzo, la aerolínea canaria conectará dos veces a la semana el Archipiélago con Santander.

En una rueda de prensa ofrecida en la sede del Gobierno de Cantabria por el presidente autonómico, Miguel Ángel Revilla, y el presidente de Binter, Pedro Agustín del Castillo, la aerolínea presentó las dos conexiones semanales que se pondrán en marcha a finales de marzo, los lunes y jueves con Tenerife y Gran Canaria respectivamente.

Pedro Agustín del Castillo destacó la apuesta de la compañía por el servicio de calidad, que incluye la conexión gratuita en esta ruta con cualquier isla de Canarias. “Los pasajeros que decidan volar con Binter desde Santander podrán hacerlo a cualquier isla de Canarias por el mismo precio, ya que no cobramos el tramo interinsular en esta ruta en los vuelos en conexión; la misma oferta funciona para los canarios, de tal forma que venir a Santander desde una isla u otra costará un precio similar”, señaló el presidente de Binter.

Por su parte, Miguel Ángel Revilla destacó que Canarias es un mercado importante para Cantabria y recordó que las conexiones con las Islas han movilizado hasta la



fecha unos 60 000 pasajeros. Los viajeros de la nueva ruta disfrutarán de las ventajas del producto que ofrece Binter y que la distingue de otras compañías aéreas en un vuelo de unas tres horas de duración: el confort de sus aviones, con una configuración de dos asien-

tos por cada lado y con más espacio entre filas, la selección de asiento y la facturación de la maleta incluidas y un servicio a bordo de gran calidad que incluye un menú de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales y un snack en las conexiones interinsulares.

LOS EMBRAER E195-E2 SE SUMAN A LA FLOTA DE BINTER

A principio de diciembre empezaron a llegar a Canarias los primeros aviones del modelo E195-E2 que la aerolínea ha adquirido al tercer fabricante mundial de aeronaves, la empresa brasileña Embraer, y que son los primeros que serán usados en Europa.



En esta primera fase se están incorporando a la operativa de la compañía aérea tres aviones de los cinco adquiridos para realizar los trayectos nacionales e internacionales que anteriormente operaban los CRJ-1000 de Bombardier. Las características de estas aeronaves permiten

aumentar la capacidad y el alcance de los vuelos y, gracias a la incorporación de los últimos avances en termodinámica y aerodinámica, logran una importante reducción del consumo de combustible, la huella sonora y las emisiones contaminantes. Además, por sus carac-

terísticas en la cabina de pasaje, permitirán que la experiencia a bordo de los pasajeros de la compañía sea aún mejor. Para ello se han cuidado especialmente detalles como el espacio entre las filas de asientos, que será similar al de una clase business de cualquier compañía.

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

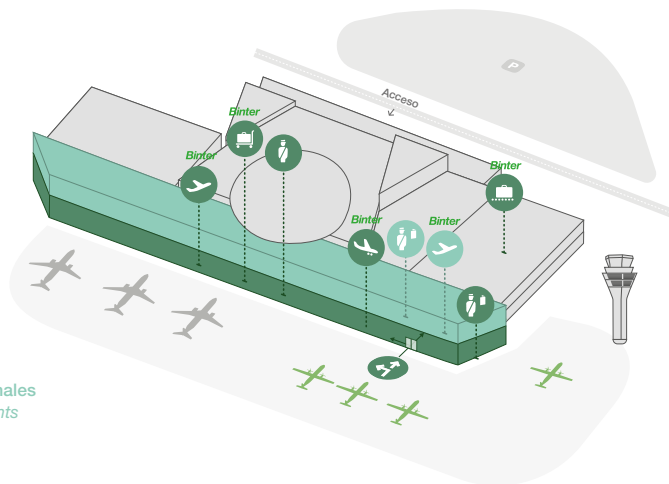
Binter Control de seguridad
Security control

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 antiretorno 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

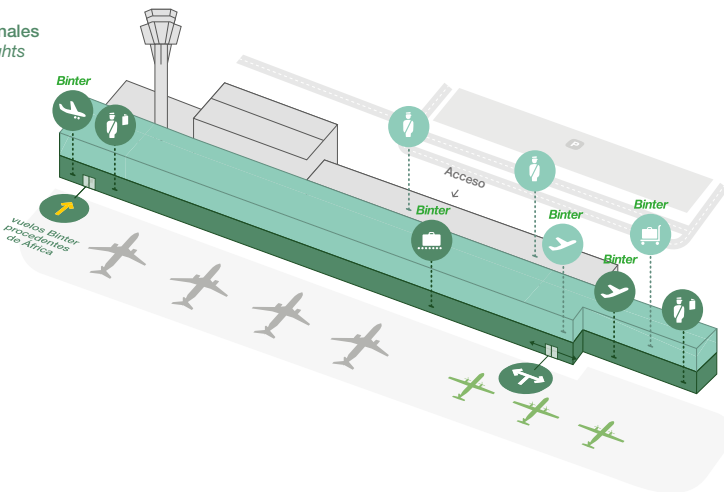
Binter Llegadas de vuelos procedentes de África
Arrivals, flights from Africa

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.

Volamos por ti ✈

Binter

Navarra

Pamplona

Aromas del norte

VUELOS
DIRECTOS

30
AÑOS

Volamos por ti ✈️

Binter

Entretenimiento a bordo

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

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



Volamos por ti ✈️

Binter

Región de Murcia

Herencia mediterránea

VUELOS
DIRECTOS



Costa Cálida
Región de Murcia

30
AÑOS



Red Level at Gran Meliá Palacio de Isora. Tenerife

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Comience el año sumando el doble de puntos en los hoteles seleccionados de la cadena Meliá Hotels International. Hoteles perfectamente situados, cerca de la playa y el exclusivo resort Gran Meliá Palacio de Isora, dónde le rodeará el lujo y la atención más exquisita.

Red Level at Gran Meliá Palacio de Isora	200 + 200 puntos/noche
Meliá Dunas (Cabo Verde)	200 + 200 puntos/noche
Meliá Fuerteventura	200 + 200 puntos/noche
Sol Tenerife	100 + 100 puntos/noche

melia.com
912 764 747

Validez enero 2020.



Occidental Margaritas. Gran Canaria

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

La cadena Barceló Hotel Group le invita a sumar el doble de puntos durante el mes de enero. Disfrute de la promoción en esta selección de hoteles situados en las islas de Lanzarote, Fuerteventura y Gran Canaria.

Occidental Lanzarote Mar	175 + 175 puntos/noche
Occidental Jandia Playa	175 + 175 puntos/noche
Occidental Margaritas	175 + 175 puntos/noche

barcelo.com
902 101 001

Validez enero 2020.



GOLD BY MARINA

SUME PUNTOS x2

Multiplique puntos en el hotel exclusivo para adultos Gold By Marina, situado en Playa del Inglés. Alójese en este hotel estilo vintage y viva la combinación de servicios y atenciones perfecta para unir descanso y diversión en un entorno idílico.

GOLD BY MARINA

Habitación doble 215 + 215 puntos/noche

goldbymarina.com

+34 928 948 555

Validez enero 2020. 1.- Estancia mínima 2 noches.



GRAN HOTEL ATLANTIS BAHÍA REAL

SUME PUNTOS x2

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

Habitación doble 600 + 600 puntos/noche

atlantisbahiareal.com

+34 928 537 153

Validez enero 2020.



LOPE SAN HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Lopesan Villa del Conde le ofrece doble puntuación. Podrá sumar hasta 840 puntos por noche de alojamiento en este fantástico hotel de categoría 5*.

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

lopesan.com

902 450 010

Validez enero 2020.



BINTER

PROMOCIÓN ESPECIAL LA PALMA/TENERIFE SUR

Prepare su escapada a La Palma desde Tenerife Sur o viceversa, por 1.500 puntos ida y vuelta. En enero, disfrute de un 50% de descuento en puntos para los vuelos entre La Palma y Tenerife Sur, y además, sume el doble de puntos por trayecto.

Promoción La Palma - Tenerife Sur

Vuele desde 750 puntos¹ por trayecto
Sume hasta 400 puntos² por trayecto

bintercanarias.com
902 391 392

Validez enero 2020. 1.- Plazas limitadas y sujetas a disponibilidad. 2.- Doble puntuación y 50% dto. ya asignados.

Zaragoza
Aragón

Desde
3500 + 108€
Puntos BinterMás Por persona

 + 
Vuelo Hotel 3*

Hesperia Zaragoza Centro 3*
3 días / 2 noches
Habitación Standard
Alojamiento y desayuno

BinterMás

Precio residente canario por persona desde Gran Canaria, en base a ocupación Doble. Válido para compras en Enero 2020 y estancias del 01/02 al 31/03/2020

Compra on-line o llama
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com

CanariasViaja - Agencia de viajes I-AV-0000094713 c. El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 36002 - 5/C de Tenerife

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

BinterMás

VUELOS

Binter

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

 **canariasviaja.com**

VUELOS + HOTEL

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

IBERIA

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

 **Las Canteras**

BIENESTAR

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

ALQUILER DE COCHES

 **CICAR**

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

 **DISA**

ESTACIONES DE SERVICIO

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

AVIS

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

 **CANARIENS**

COMPRAS

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

GOLF

 **El Cortijo**

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

 **Golf Club Fuerteventura**

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

 **Salobre**

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

SOCIAL

 **unicef**

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

ALOJAMIENTOS

 **ARRECIFE**

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

 **GOLD BY MARINA**

+34 928 948 555
goldbymarina.com
Obtención: 215 puntos

 **Barceló**

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

 **Gran Hotel Atlantis Bahía Real**

+34 928 537 153
atlantisbahiaREAL.com
Obtención: 600 puntos

 **BUENDÍA**

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

 **H10 HOTELS**

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

 **beCordial**

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

 **Hoteles Elba**

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

 **DREAMPLACE**

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

 **Hotel Parque Tropical**

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

 **DUNAS**

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

 **IBEROSTAR**

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

 **GLORIA**

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

 **LOPESAN**

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

 **MARINA**

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

 **MELIÁ**

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

 **R2 HOTELS**

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

 **Salobre**

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

 **SHERATON**

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

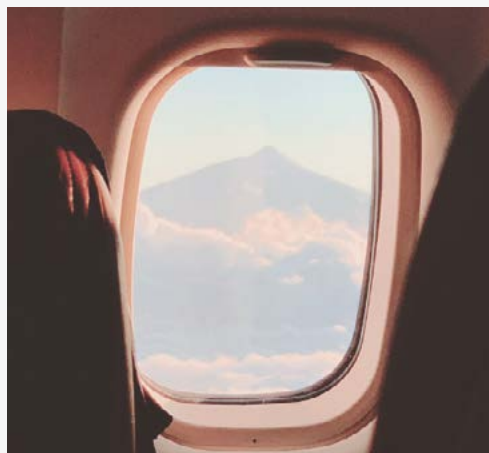
 **VILA BALEIRA**

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

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



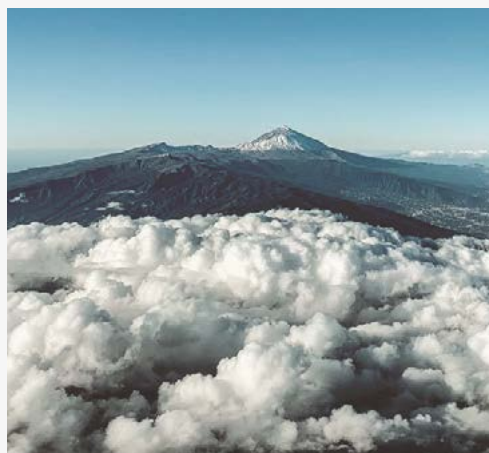
 @moreybabel



 @Mslulu917



 @rogediodelpino



 @nicoluisglez

#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 – *Sábados*
Casablanca – *Miércoles y sábados*

* Azores: *Domingos. Operado por SATA*

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

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



Azores

Madeira



Porto Santo

ISLAS CANARIAS

La Palma

Lanzarote

La Graciosa

Tenerife

La Gomera

Fuerteventura

El Hierro

Gran Canaria

Dajla



El Aaiún



Nuakchot

Dakar

Banjul

CABO VERDE

San Vicente

San Nicolás

Sal

Boavista

Fogo

Santiago

Maio

Actualizado a diciembre 2019

Disfruta de un consumo responsable. 37,5°



LAURO SAMBLÁS
DIRECTOR DE
ARTE CANARIO
CON PROYECCIÓN
INTERNACIONAL.

SI SOMOS CAPACES DE DARLE COLOR
AL MUNDO CON NUESTRO ARTE
SOMOS CAPACES DE TODO

 **AREHUCAS®**

SABATER

INDUSTRIA GRÁFICA

NUEVA FÁBRICA DE BOLSAS DE PAPEL Y CAJAS DE CARTÓN *en Canarias*



¡Todo fabricado por
nosotros en Canarias!