

NT

MURALLAS DE PAMPLONA

Gabriela Suárez - El informe del mes - Los secretos insólitos de Álava
Ruta del Jable - Playa de Echentive - Nutrición y alimentación
Productos de cercanía

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Laura Pérez Yanes · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Laura Pérez Yanes, Leocadio Martín, Elena Ortega Mateos, Irene García Felipe, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Felipe Hernández

FOTOGRAFÍAS

Ibon Azpilikueta, Felipe Hernández, José Chiyah Álvarez, Dominic Dahncke.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Rodolfo Núñez - Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

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

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

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

Escribenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

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

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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

HECHO EN CANARIAS



PATEK PHILIPPE
GENEVE



DESCUBRA EL TWENTY~4 AUTOMÁTICO
INICIE SU PROPIA TRADICIÓN



GENEVE

1989

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

SUMARIO

6
Gabriela Suárez
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



14
Noticias de empresa
Noticias



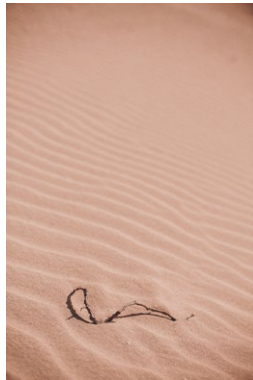
16
Álava
Destino nacional



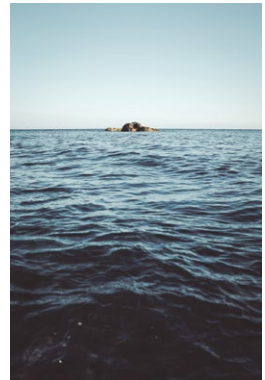
22
Navarra
Destino nacional



30
Ruta del Jable
Senderos



34
Echenteive
Playas



38
Nutrición y alimentación
Salud



42
Productos de cercanía
Gastronomía



¡FELIZ VACUNA!

Hace un año, en estas mismas páginas, que en aquel momento se imprimían todavía en papel, les hablaba de los planes para recibir nuevos aviones, abrir nuevas rutas...

Después llegó marzo y nos vimos envueltos en una situación desconocida, atacados por una enfermedad incurable y contagiosa, lo que nos obligó a todos, en un primer momento y durante muchas semanas, a casi paralizar nuestra actividad y después, poco a poco, ir retomando una mal llamada nueva normalidad.

Por todos estos meses, hay que darles las gracias a los que han estado en primera línea, a los sanitarios, a las fuerzas y cuerpos de seguridad, etc.; pero también a todos aquellos profesionales que se han mantenido en sus puestos, logrando que la vida no se pare completamente; a los trabajadores de la limpieza, a los del transporte, a los que reparan cualquier cosa, a los del comercio y a tantos y tantos que no aparecen nunca en los medios de comunicación. Y a los nuestros, a las tripulaciones, a los del mantenimiento y los del *handling* y los de la limpieza, a los de administración y a todos los que han logrado que Binter, fiel a su responsabilidad, haya logrado que Canarias siga comunicada por el transporte aéreo.

Estos días estamos empezando, por fin, a ver la luz al final del túnel gracias a la solución real y definitiva –al menos eso esperamos– que es la vacuna. Todavía quedan meses por delante para que su efectividad sea lo suficientemente extendida para que volvamos, esta vez parece que sí, a la normalidad.

Y con la alegría de habernos despedido del 2020 por fin, damos la bienvenida al 2021 cargados de ilusión. Y para retomar los planes que se quedaron en espera: hace poco recibimos dos aviones ATR nuevos y este año vamos a recibir uno más. Y vamos a recibir también dos nuevos Embraer, para llegar a una flota de cinco aparatos E195-E2. El avión, en su rango, más moderno, eficiente y respetuoso con el medio ambiente. Y no solo retomaremos todas las rutas, sino que abriremos nuevas, para lo cual ya estamos trabajando.

En Binter creemos que la actitud es fundamental para afrontar el día a día. Y por eso tratamos de transmitir a los nuestros y a todos un mensaje de esperanza. Y quiero también aprovechar este mensaje para darles las gracias, a todos y cada uno de ustedes, nuestros clientes, que, a pesar de todo, han seguido ahí. Y así es como iniciamos en Binter este 2021, habiendo sufrido en lo económico, pero mucho más ricos en experiencia y confianza y con un deseo enorme de recuperar la actividad y poder ofrecerles cuanto antes todos los vuelos.

Vaya un pensamiento de pena por los que no han podido seguir con nosotros; pero a los que todavía tenemos una responsabilidad, una familia que sacar adelante, los animo a sonreír a este nuevo año y a empezar a dar pasos, para recuperar nuestra vida, siempre siendo conscientes de la importancia de protegernos y proteger a los demás.

Muchas gracias por elegirnos, ¡BUEN VUELO! y... ¡FELIZ VACUNA!

Juan A. Ramsden
Coordinador general



Por Laura Pérez Yanes
Ilustración por Capi Cabrera

«**TODOS TENEMOS TALENTOS, AUNQUE NO TODOS TENEMOS EL APOYO NECESARIO PARA CONOCERLOS Y DESARROLLARLOS**»

Subirse a un escenario por primera vez no fue algo fácil para Gabriela Suárez por su especial timidez. Sin embargo, esta joven grancanaria se ha convertido en uno de los nombres más escuchados en la escena musical isleña. Con tan solo 16 años, ha llevado los grandes clásicos del jazz por todo el Archipiélago y ya cuenta con su primer álbum de estudio, *Moonlight In Vermont*, grabado en Nueva York junto con los músicos que forman su cuarteto, Gabriela Suárez Jazz Singer.

Usted es uno de los jóvenes talentos de Fábrica La Isleta. ¿Qué piensa al oír palabras como *talento* o *gran promesa*?

Creo que más que una gran promesa soy una gran afortunada que ha podido desarrollar su talento, gracias al impulso de Fábrica la Isleta, José Alberto Medina y por supuesto mi familia. Todos tenemos talentos, aunque no todos tenemos el apoyo necesario para conocerlos y desarrollarlos.

¿Cuándo y por qué empezó en la música?

Desde siempre he mostrado interés por el arte en todos sus aspectos. A los ocho años comencé a tomar clases de

canto lírico en el coro de Ulrika Törnros, pero no fue hasta los 12 cuando conocí Fábrica La Isleta y con ellos el mundo del jazz, por el que sentí una especial atracción. Tomé clases de canto moderno con Cristina James y Errol Woisky y de piano con José Alberto Medina.

¿Qué siente cuando está sobre un escenario?

Los primeros escenarios no fueron fáciles por mi especial timidez, pero con el tiempo y gracias a mis compañeros, que siempre me han cuidado, he conseguido estar lo suficientemente conectada con la música e ir ganando seguridad. Actualmente el público es un regalo y trato de ofrecer lo mejor de mí.

En 2019 grabó su primer disco (*Moonlight In Vermont*) en Nueva York. ¿Cómo fue la experiencia? ¿Qué podemos encontrar en él?

Ir a Nueva York fue una experiencia maravillosa e inolvidable; me la planteó José Alberto y antes de un año ya estábamos allí, era la primera vez que entraba en un estudio de grabación y ojalá que no sea la última. *Moonlight In Vermont* es un disco en el que podemos encontrar desde *standards* del jazz hasta bossa nova y algún regalito en español. Mis compañeros Tana Santana, José Alberto Medina y David Xirgu son grandes profesionales y tuvimos la suerte de contar con la colaboración de músicos como Mike Moreno, Enrique Oliver y Juanga Lakunza.

¿Y cómo compagina esa carrera musical con sus estudios?

Voy a resumirlo en que no es fácil. Hace falta mucha organización personal y también comprensión por parte del instituto, que entiendan que la música es una formación exigente y es importante disponer de algo de tiempo propio. Igualmente, siempre he conseguido sacar buenas notas. Actualmente estudio bachillerato de artes escénicas y me va muy bien.

Aparte de la música, ¿qué otras disciplinas o aficiones le gustan?

Me gusta la lectura, el dibujo, la fotografía, la moda, la naturaleza y todo lo que tenga que ver con ella y mil cosas más.

¿Y le queda tiempo para ellas?

Tiempo sí, falta de organización también. De vez en cuando mi familia me arranca de la ciudad y pasamos el día en el campo. Ahí una reconecta con una misma.

¿Le gustaría aprender a tocar otro instrumento, además del piano?

Con el piano me queda un largo camino por recorrer. Además, llevo un tiempo aprendiendo guitarra, el pasado 28 de noviembre hicimos un concierto precioso en el Teatro Guiniguada en el que tuve la oportunidad de subirla al escenario.

¿Quiénes son sus referentes?

A pesar de que hay otros estilos que me gustan, mis referentes en el jazz vocal clásico, o quienes más han influenciado en mí, son cantantes como Ella Fitzgerald, Dinah Washington, Billie Holiday o Sarah Vaughan.

-

«Mis referentes en el jazz vocal clásico son cantantes como Ella Fitzgerald, Dinah Washington, Billie Holiday o Sarah Vaughan»

-

Este último año ha sido difícil para el mundo de la cultura. Como música, ¿cómo lo ha vivido?

Como música creo que, siguiendo las medidas de protección, se podría continuar con la mayoría de los eventos culturales. En mi caso, que no dependo de esto para comer, ha sido un tiempo aprovechado para finalizar la secundaria y para formarme musicalmente. Todo el tiempo es poco cuando hay tanto por aprender.

¿Qué proyectos tiene entre manos o en mente para este 2021?

Durante este año me gustaría avanzar con mis tres instrumentos (canto, piano y guitarra) y me encantaría empezar a componer, sería todo un reto.

FAMI | EDICIÓN ESPECIAL EXTENSIÓN21



A | FAM | FESTIVAL INTERNACIONAL DE LAS ARTES DEL MOVIMIENTO DE TENERIFE

auditoriodetenerife.com | taquilla | 902 317 327

Esta programación está sujeta a las directrices de las autoridades sanitarias.

ORGANIZA:



COLABORAN:





Por *Leocadio Martín**
Ilustración por *Ilustre Mario*

¿TENDREMOS FUERZAS?

La pregunta es compleja, lo sé. El año que terminó ha sido muy difícil para todos. Se han cambiado las reglas del juego como nadie antes podría haber imaginado. Lo que parecía seguro hasta cierto punto ha desaparecido. Gran parte de la economía se ha parado y la que permanece lo está haciendo al ralentí. En modo subsistencia. Si ya era complicado antes, ahora se añade un horizonte todavía más desesperanzador.

«Cuando creíamos tener todas las respuestas, nos cambiaron todas las preguntas» (Mario Benedetti).

En psicología sabemos que tenemos una capacidad inimaginable para salir, como seres humanos, de las situaciones más duras. Pero no nos habíamos visto nunca con un reto de la envergadura del que estamos y estaremos viviendo. Podríamos decir que este es el momento histórico en el que la resiliencia –la capacidad del ser humano para adaptarse y superar las situaciones más duras– se convierte en un factor imprescindible.

Son muchas las personas y los negocios que no soportarán económicamente el impacto de esta pandemia. Quizás tú, que estás leyendo este artículo, eres una de estas personas.

Si es así, sabes que gran parte de lo que pueda ocurrir a partir de ahora dependerá de cómo lo abordes. Como plantea la cita con la que encabezó este artículo, las reglas han cambiado. Y, frente a esto, podemos seguir lamentándonos de que lo hiciesen o podemos poner en juego todas nuestras capacidades para afrontar una situación diferente.

* Psicólogo.

Te propongo una serie de pasos a seguir para conseguirlo.

Reconoce la situación

A veces, nos quedamos *enganchados* en la negación cuando la vida no va como nosotros esperábamos, queríamos o teníamos planeado. Cuanto más estemos en este modo, sin entender y, en cierta forma, sin aceptar lo que está ocurriendo, más tardaremos en encontrar soluciones o alternativas para conseguirlo. Y, además, gastaremos unas energías que nos vendrán muy bien cuando nos pongamos manos a la obra.

Por esto, el primer paso es el reconocimiento de que la situación existe, independientemente de cómo nos sintamos respecto a ella. Esto nos permite enfrentarla con una actitud orientada a superarla y no a evitarla. Reconocer nos ayuda a aceptar y seguir adelante.

-

***Este es el momento histórico
en el que la resiliencia se convierte
en un factor imprescindible***

-

Desarrolla un plan

Es el momento de poner sobre la mesa las posibles formas que tienes de lidiar con la situación. Dedícale tiempo a tu plan de acción, a identificar tus posibles líneas de trabajo, tus competencias, tus fortalezas... No te quedes corto haciéndolo. A veces las salidas están donde menos podrías imaginarte. Estás en un proceso de reinención y de adaptación. No te limites a ti mismo.

Tu plan debe ser lo más flexible posible. No está hecho para convertirse en algo rígido que no se pueda cambiar.

Busca ayuda

No temas explorar todas las posibilidades de ayuda que necesites. Hacerlo es un signo de fortaleza y coraje. Es un momento difícil en el que muchas situaciones no las vas a poder afrontar si no lo haces.

Puede ser consejo sobre formación, nuevas líneas de inversión o negocio o incluso apoyo psicológico por parte de un profesional. No esperes a que nadie acuda en tu ayuda. Pídela.

Deja ir

Hay cosas que siguen estando bajo tu control y que tienes la oportunidad de modificar. No pierdas energía resistiéndote. Hay cosas que ya no van a volver. No pierdas tiempo en lamentos. Sigue adelante.

Es un proceso difícil y doloroso a veces, que requiere mucho trabajo. Cuanto antes seamos conscientes de ello, antes estaremos desarrollando nuestra nueva vida. No pierdas tiempo y energías tratando de cambiar cosas que no puedes. No servirá de nada.

Entiende tus emociones

El hecho de que reconozcas que una situación es injusta y complicada no significa que no te haga daño. Lidiar con la tristeza, la ira, la frustración y la decepción formará parte de esta nueva vida que estás proponiéndote.

Cuídate en todos los sentidos. Aliméntate bien, haz ejercicio, descansa, mantén contacto con las personas que te quieren y que tú quieres...

Tiempos como estos no le gustan a nadie. Tú decides cómo afrontarlos.

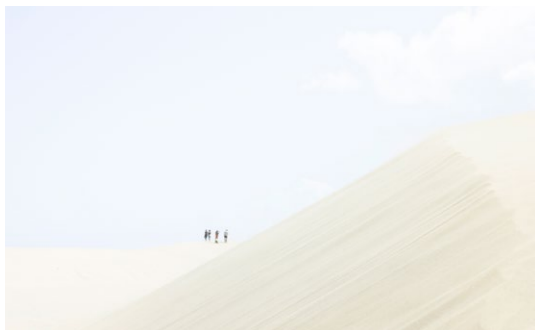
LLEGA LA **RECARGA ONLINE** EN www.guaguas.com



YA PUEDES ACTIVAR TU
BONOGUAGUA

+ FÁCIL + RÁPIDO + PRÁCTICO

PREMIO DE FOTOGRAFÍA 2020



La Fundación CajaCanarias acoge hasta el próximo 13 de febrero la exposición compuesta por una selección de las mejores imágenes presentadas a concurso en el Premio de Fotografía 2020, una muestra en la que ha resultado ganadora la serie *Topología de una duna*, del gran-canario Pablo Castillo, informa la entidad en nota de prensa. La exposición puede visitarse en su Espacio Cultural La Laguna con entrada gratuita.

LA VACA AZUL



En un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de El Cotillo, podrá disfrutar de las mejores especialidades de pescado local fresco y mariscos, así como una amplia oferta de sopas, ensaladas, carnes, arroces y postres caseros.
Requena, 9. El Cotillo - Fuerteventura
T. 928 538 685



*Un nuevo año,
con nuevas ilusiones*



UN SELLO PARA LA TRANQUILIDAD DE TU EMPRESA



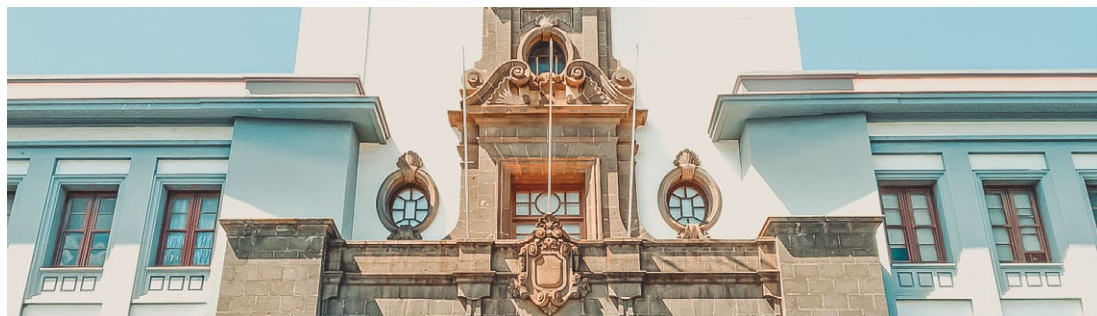
Pruebas PCR, test de antígenos y pruebas serológicas.
Invierte en tranquilidad con nuestros planes de contingencia, estudios de seroprevalencia y protocolos específicos para tu empresa.

Nuestro sello *Safe & Healthy*, acreditará su empresa como segura y saludable

Contrata Ahora
www.oceanocan.es / info@oceanocan.es



LA ULL Y EL AYUNTAMIENTO DE ADEJE FIRMAN UN CONVENIO PARA LA MEJORA DE LA SEGURIDAD SANITARIA



La Universidad de La Laguna, el Ayuntamiento de Adeje y la Fundación Canaria para el Control de Enfermedades Tropicales han firmado un convenio general de colaboración para impulsar medidas encaminadas a mejorar la prevención y la seguridad sanitaria del municipio ante enfermedades víricas como la covid-19. Con este acuerdo, que tendrá una vigencia inicial de dos años, estas entidades buscan

mejorar la seguridad general de la población a través de la investigación y el diseño de protocolos. Como ejemplo, una de las acciones que se contemplan es la creación de un distintivo para certificar la seguridad de los negocios ante el coronavirus, algo que, según señala la Universidad en una nota de prensa, sería de gran interés tanto para las pymes como para los grandes operadores hoteleros de la zona.



**QUEREMOS CUIDARTE
ESTÉS DONDE ESTÉS**

HASTA
150€
POR
ASEGURADO
EN SALUD CON DENTAL*

Adeslas

Para más información y contratación:

buzonlaspalmasbinter@segurcaixaadeslas.es
buzontenerifebinter@segurcaixaadeslas.es

*Consulta las bases de campaña en adeslas.es

Seguros de Salud y Dental de SegurCaixa Adeslas, S.A. de Seguros y Reaseguros, con domicilio social en el paseo de la Castellana, 259 C (Torre de Cristal), 28046 Madrid, con NIF A28011864, e inscrita en el R. M. de Madrid, tomo 36733, folio 213, hoja M-658265.



Por *Elena Ortega Mateos*
Fotografías por *Ibon Azpilikueta*

LOS SECRETOS INSÓLITOS DE ÁLAVA



Entre llanuras y montañas, la poco explorada provincia de Álava tiene el privilegio de poseer tesoros inéditos que merecen ser descubiertos sin prisas. Saltos de agua eventuales, huellas históricas ocultas durante siglos, espectaculares paisajes de gran valor cultural, y hasta playas que ondean la bandera azul.

Porque Álava sorprende para acabar conquistando.



La historia y la naturaleza son dos constantes presentes en todos los rincones de la provincia vasca más extensa. A tan solo 25 minutos de Vitoria, el impresionante Jardín Botánico de Santa Catalina aúna ambas. Más de mil especies de plantas, procedentes de todo el mundo, rodean varios aljibes y las ruinas rehabilitadas de un monasterio del siglo XIII. Durante el día ofrece fabulosas vistas de los alrededores. Por la noche, el firmamento toma protagonismo para exhibir el mejor de los espectáculos. Y es que este fue el primer parque estelar del mundo certificado por la Fundación Starlight debido a sus buenas condiciones para observar las estrellas.

Entre los lugares que menos se esperaríamos encontrar uno en una provincia de interior hay salinas. Las del Valle Salado de Añana, también a escasos kilómetros de la capital alavense, tienen su origen en un mar desaparecido hace millones de años y configuran un escenario histórico de lo más sorprendente. A través de cuatro manantiales, la salmuera es conducida hasta terrazas escalonadas y pozos por medio de canalizaciones de madera. Un singular conjunto paisajísti-

co, arquitectónico, arqueológico y cultural con más de 6500 años de antigüedad. En el recinto se realizan actividades de cata, fiestas de cosecha y sesiones de maniluvio y pediluvio con las que terminar la visita de una forma relajada.

-

Además de salinas, Álava sorprende con playas para demostrar que, a pesar de ser la única provincia de interior del País Vasco, no le falta de nada

-

Muy cerca se ubica la Torre-Palacio de los Varona, la fortificación mejor preservada en la provincia y única que conserva su foso. Esta representativa construcción debe su nombre a la familia que, desde el siglo XII, habita en ella. Si su exterior fascina por su sobriedad, su interior lo hace por todo lo contrario. Papeles pintados y una curiosa colección de objetos y mobiliario cuentan la historia de la familia.

Además de salinas, Álava sorprende con playas para demostrar que, a pe-



sar de ser la única provincia de interior del País Vasco, no le falta de nada. A orillas del embalse Ullívarri-Gamboa y rodeadas de un bello entorno de colinas boscosas, se extienden las playas de Landa y Garaio, ambas con bandera azul gracias a las estupendas infraestructuras de las que están dotadas.

Si lo que buscamos es misterio, deberemos dirigirnos a la comarca de la Llanada Alavesa, concretamente a las iglesias de Añua, Alaiza y Gaceo. En ellas fueron descubiertas enigmáticas pinturas de la Edad Media ocultas tras altares o tapadas por capas de cal. El ejemplo más intrigante es el de la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, en Alaiza, donde varias representaciones bélicas en tonos rojos ocupan el ábside y la bóveda sin mostrar vínculo aparente con el resto del edificio religioso.

Para presenciar la que tal vez sea la imagen más fascinante de Álava, debemos trasladarnos a su frontera con Burgos. A lo largo de 20 kilómetros, la Sierra Salvada perfila extraordinarios paisajes de verdes valles y montañas desnudas. La mejor panorámica para disfrutarla es

la que nos regala el mirador del Nervión, un balcón que cuelga sobre el vertiginoso cañón de Delika desde donde podemos contemplar el imponente salto del río Nervión durante la temporada de lluvia. Sus 222 metros de caída la posicionan como la cascada más alta de España.

Tan solo doce kilómetros separan el salto del Nervión de la no menos cautivadora cascada de Gujuli, de 100 metros de desnivel. No obstante, el escarpado terreno hace que recorrer el pequeño tramo entre una y otra lleve una hora en coche. Un itinerario que terminará de sumergirnos en esta plácida tierra a la que siempre hay que volver.

VITORIA

Vuele desde 13000 puntos/trayecto y sume hasta 1300 puntos por trayecto.

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

BinterMás

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Vitoria con Canarias de forma directa, con dos frecuencias semanales a Tenerife Norte los miércoles y a Gran Canaria los viernes, con conexiones desde todas las islas y una duración de 2:50.

DÓNDE ALOJARSE

Silken Ciudad de Vitoria: cuenta con una ubicación inmejorable, ya que se encuentra en pleno centro y a pocos minutos andando del casco de viejo, por lo que permite hacer turismo por la capital de Álava y descubrir todos los lugares destacados de la ciudad.

Parador de Santo Domingo de la Calzada: a tan solo 40 minutos del aeropuerto de Vitoria encontramos este parador, situado en un antiguo hospital del siglo XII que fue levantado por santo Domingo junto a la catedral para recoger a los peregrinos que recorrían el Camino de Santiago.

QUÉ COMER

La gastronomía vitoriana, por su cercanía con el mar Cantábrico, aporta excelentes mariscos y pescados que, junto con las materias primas de la tierra, son los productos típicos de Vitoria más habituales en los platos.

Para los amantes del buen comer, son un placer para los sentidos los pinchos, pues encontrarás cantidad de bares, asadores y restaurantes de alto nivel culinario con una oferta deliciosa.



NO TE PUEDES PERDER

Muralla medieval: el casco viejo de Vitoria se encuentra situado en la cima de una colina. La muralla que rodea el centro medieval fue construida durante la segunda mitad del siglo XI. La posición estratégica en la cima de la colina ayudó a la antigua Vitoria a convertirse en fortaleza defensiva que protegía los reinos de Castilla y Navarra durante los siglos XI y XII.

Catedral nueva: la construcción de la catedral de María Inmaculada comenzó en 1907. Aunque la ceremonia para colocar la primera piedra fue una gran celebración en la que incluso el rey participó, la fachada principal nunca fue terminada. A pesar de esto, merece la pena visitarla.

Sus grandes proporciones y sus enormes vidrieras son sin lugar a dudas impresionantes.

Fiestas de la Virgen Blanca: cada año, del 4 al 9 de agosto, se celebran en Vitoria las Fiestas de la Virgen Blanca. El protagonista de las fiestas es Celedón, que desciende desde la torre de la iglesia de San Miguel sobre la multitud que llena la plaza de la Virgen Blanca.

Casa del Cordón: fue erigida en el siglo XV por un judío converso llamado Pedro Sánchez de Bilbao. Este bonito edificio gótico fue construido alrededor de las ruinas de la Torre de Gaona (siglo XIII), la cual aún puede verse en su interior hoy en día.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

En 2021, colecciona momentos

Experiencias por vivir, lugares por descubrir y momentos para disfrutar...



Desde
169€
por persona
3 días

Navarra

Hotel Maisonnave 4*
Pamplona
3 días / 2 noches
Doble
Alojamiento y desayuno

Asturias

Soho Boutique Oviedo 3*
Oviedo
3 días / 2 noches
Doble / Twin
Alojamiento y desayuno



Desde
151€
por persona
3 días

País Vasco

Silken Ciudad de Vitoria 4*
Vitoria
3 días / 2 noches
Doble
Alojamiento y desayuno



Desde
176€
por persona
3 días

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

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

Precio por persona residente canario en base a ocupación doble y régimen. Sujeto a disponibilidad. Consultar resto de condiciones y salidas desde todas las islas on-line.

Vuela con:

Binter



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



Por Irene García Felipe
Fotografías por Felipe Hernández

ECOS MEDIEVALES EN LAS MURALLAS DE PAMPLONA

En lo alto de una meseta, junto al río Arga, se encuentra la infranqueable ciudad medieval de Pamplona. Famosa por los sanfermines y testigo de mil y una batallas, esta ciudad-fortaleza cuenta con intrincados callejones de piedra, estrechos e irregulares, y altos muros defensivos a su alrededor. Sin duda, es uno de los anillos amurallados mejor conservados que hay en España, con vetustos baluartes, fuertes y portales que invitan a soñar con otra época.

Tres barrios, o burgos, conformaban la ciudad de Pamplona en la Edad Media. Sin embargo, tras la unión del Reino de Navarra a la Corona de Castilla, la ciudad pasó a ser un territorio clave contra los ataques franceses. Ubicada junto a la frontera con Francia, Pamplona era el paso perfecto para vigilar quién entraba, o tenía intenciones de hacerlo, a la Península Ibérica.

Durante el siglo XVI, bajo las órdenes de Felipe II, se levantó alrededor de la ciudad una enorme muralla defensiva de

cinco kilómetros de longitud, y en la zona suroeste, la más desprotegida hasta el momento, se mandó construir una fortificación de diseño pentagonal con cinco baluartes. Con el paso de los años el sistema defensivo se fue mejorando, lo que permitió que ningún ejército cruzara sus muros, a excepción de los soldados de Napoleón, que tomaron el fuerte mientras fingían tirarse bolas de nieve. Una estrategia de guerra que funcionó al general en más de una ocasión para distraer a los soldados enemigos.

Pamplona se convirtió en un gigante impenetrable con numerosos bastiones repartidos a lo largo de su estructura; sin embargo, entre 1915 y 1921, parte de la muralla se derribó para permitir la expansión y desarrollo de la ciudad. Incluso después de eso, en 1973, fue declarada Monumento Nacional.

-

***Descendiendo el paseo
del Redín se llega al Portal
de Francia, entrada del Camino
de Santiago a la ciudad***

-

La ruta de las murallas

Para conocer la ciudad y disfrutar de su historia es imprescindible un paseo alrededor de sus míticas murallas. El recorrido comienza en el Fortín de San Bartolomé, junto al parque de la Media Luna, y avanza por el callejón de la Ronda Barbazana, una estrecha calle que discurre entre la muralla y la parte trasera de la catedral de Santa María la Real. En el punto más alto y antiguo de la muralla, sobre el Baluarte del Redín, se encuentra el emblemático mirador del Caballo Blanco, uno de los rincones más especiales del casco. Descendiendo el paseo del Redín se llega al Portal de Francia, entrada del Camino de Santiago a la ciudad. Tras compartir durante unos metros ruta con el emblemático recorrido de los encierros, se llega al Museo de Navarra y al antiguo Palacio de los Reyes de Navarra. Ya en la recta final del paseo, aparecen los Jardines de la Taconera, ubicados junto al complejo defensivo de la Ciudadela, esa inquebrantable fortificación con fosos, puentes levadizos, contraguardias y revellines que se mantuvo durante siglos a la vanguardia defensiva.

Una fortaleza impenetrable

La impresionante Ciudadela no puede entenderse en toda su magnitud con los pies en la tierra. Tan solo desde las alturas, y a vista de pájaro, se aprecia su coqueta silueta en forma de estrella. Este diseño pentagonal nació en Italia y se caracteriza, además de por su forma, por la construcción de muros más bajos y anchos, con piedras y arena, para absorber mejor los disparos de cañón. Además, los bastiones que sobresalen del conjunto de la fortaleza permiten la protección de sus flancos durante un fuego cruzado.

Tras la I Guerra Mundial, y dado que la Ciudadela apenas cumplía funciones militares, se decidió derribar dos de sus puntas. De esta forma se amplió la ciudad y se construyó el Primer Ensanche. A pesar de esto, fue declarada Patrimonio de la Humanidad en 2015.

En la pendiente previa al foso de la Ciudadela se ubica la Vuelta del Castillo, un parque que ha servido como zona de paseo desde el siglo XVII. Hoy en día, esta zona verde es uno de los lugares preferidos para los amantes del deporte y las familias, que no dudan en acudir a estirar las piernas tras un largo día de trabajo en la ciudad.

-

NAVARRA

***Vuele desde 13000 puntos/trayecto y
sume hasta 1300 puntos por trayecto.***

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

BinterMás

-



CÓMO LLEGAR

Binter conecta Pamplona con Canarias de forma directa, con dos frecuencias semanales a Gran Canaria los viernes y domingos y con una duración de 2:50 horas. Fundada por los romanos y atravesada por el Camino de Santiago, Pamplona es una ciudad moderna, acogedora y con sorprendentes paisajes, como sus verdes bosques, valles desérticos, cuevas mitológicas y una rica historia de la que dan cuenta sus murallas centenarias y sus calles adoquinadas.

DÓNDE ALOJARSE

Hotel Maisonnave 4*: histórico hotel que fue totalmente reformado en 2013. Su ubicación es perfecta para pasear y descubrir la vida y el ambiente más auténtico de Pamplona. Te permitirá visitar los edificios más emblemáticos de la ciudad y conocer sus mágicos rincones.

Parador de Olite 3*: situado a 30 minutos del aeropuerto, entre muros de piedra que esconden rincones medievales y parte del Palacio Castillo Primitivo de Olite. Las zonas comunes y parte de las habitaciones están integradas en el palacio, lo que te permitirá contemplar su interior y sorprenderte con sus vidrieras, arcadas y otros elementos propios del Medievo.



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: 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 destaca 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. Se encuentra a 40 minutos del centro.

Monasterio de Leyre: monasterio que 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. Se encuentra a 40 minutos del centro.

Bárdenas Reales: declarado Reserva de la Biosfera por la Unesco, es un paisaje semidesértico de 42500 hectáreas. La erosión de sus suelos de arcillas, yesos y areniscas ha esculpido caprichosas formas y ha creado un mundo de apariencia casi lunar poblado de barrancos, mesetas planas y cerros solitarios. A una hora y 15 minutos del centro.

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, monasterios, monumentos megalíticos, cuevas, prados, grandes bosques y puentes medievales sobre ríos. A una hora del centro.


Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Volamos por ti ←

Binter

ANDALUCÍA
Jerez-Cádiz
te quiere conocer

 Diputación
de Cádiz

PATRONATO
PROVINCIAL
DE TURISMO



COMPRA CON FLEXIBILIDAD



VUELA CON
SEGURIDAD

Fotografías por Nacho González Oramas

EXPERIENCIAS PARA EMPEZAR EL AÑO EN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



Año nuevo, vida nueva: el dicho se ha convertido, más que nunca, en un anhelo. Sin embargo, algunas cosas no cambian. Las Palmas de Gran Canaria, la ciudad de Galdós, sigue luciendo atractiva y apetecible en pleno invierno, para vivir al aire libre. Desde estas líneas proponemos algunas experiencias para empezar con buenas vibraciones 2021.



Tiendas, cultura y comida en Triana

El barrio de Triana es mucho más que una zona comercial abierta. Es una galería arquitectónica del modernismo, con calles peatonales para pasear, tiendas con muchísimo encanto, terrazas, excelente restauración y cultura. ¡Quién da más!

La ciudad de Galdós

La capital grancanaria es la ciudad natal del escritor Benito Pérez Galdós. Su casa familiar es hoy la Casa-Museo Pérez Galdós, en la calle Cano. Atrévete a revivir la ciudad de la segunda mitad del siglo XIX.



Colón, los aborígenes y el arte contemporáneo

Separados por muy poca distancia conviven en Vegueta tres museos de esos de los que hay que ver: la Casa de Colón, el Centro Atlántico de Arte Moderno (CAAM) y el Museo Canario.

Un paseo por la historia: Vegueta

Un paseo por la ciudad fundacional. Sus plazas y calles empedradas, preciosos balcones de madera y el carácter colonial de sus edificios nos conectan con la historia... y con ambos lados del Atlántico. ¡Imprescindible!

Museos que fueron castillos

La ciudad mantiene viva la memoria de dos de sus fortalezas emblemáticas: el Castillo de La Luz, en La Isleta, hoy sede de la Fundación de Arte y Pensamiento Martín Chirino, y el Castillo de Mata, hoy Museo de la Ciudad y el Mar. Los corsarios no pudieran entrar..., pero nada impide que usted lo haga.

Kayak, snorkel o surf en Las Canteras

Una de las playas urbanas más célebres del mundo ofrece mucho más que días de sol y relax en la arena: piragua, bucear o coger olas haciendo surf, body board... La vida en el mar a unos metros de la ciudad.

Tecnología en familia

Un paraíso de naturaleza macaronésica: el Jardín Canario

En pleno barranco del Guiniguada, el Jardín Botánico Canario Viera y Clavijo, conocido como Jardín Canario, no deja a nadie indiferente. Un paseo insólito para empaparse de vida.

También hablamos de otro museo..., en el que el lema es «prohibido no tocar». Una parada en el Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología, en el parque de Santa Catalina, siempre resulta agradecida; un espacio para aprender y divertirse.

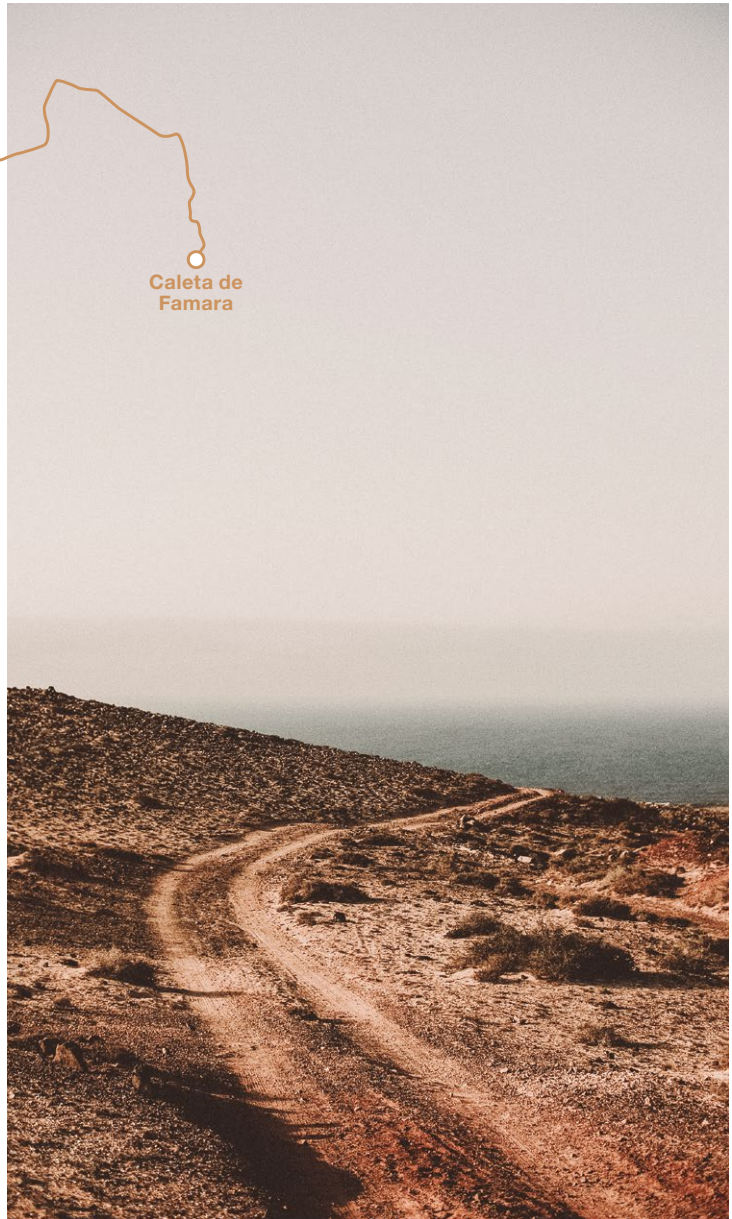
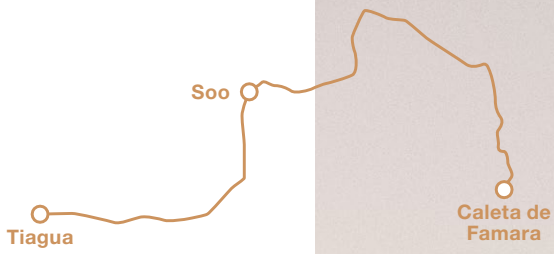


Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por José Chiyah Álvarez

ARENA Y SAL

Las arenas penetran en Lanzarote desde el norte hasta el sur, conformando un blanco pasillo que conecta las nerviosas aguas de Famara con las de Arrecife. Por una porción de este singular espacio, conocido como el Jable, discurre nuestra ruta de este mes.





Iniciaremos el recorrido en Tiagua, una hermosa y pequeña aldea de blancas casas, rodeada de los característicos cultivos en arenado, que pertenece al municipio de Teguiise. Desde allí, tomamos rumbo noreste para adentrarnos en el carismático paisaje del Jable, que, paradójicamente, pese a su aspecto desértico, constituye uno de los espacios agrícolas más singulares de Canarias. Aquí, bajo la protección que brindan las arenas, el suelo produce las batatas y las calabazas, las sandías y los melones.

-

Paradójicamente, pese a su aspecto desértico, constituye uno de los espacios agrícolas más singulares de Canarias

-

Parece cosa de magia, pero este aparente milagro es el resultado de siglos de cuidadosa relación entre el campesinado conejero y la esquiva y árida naturaleza de la Isla. Al cabo de seis kilómetros atravesando esta peculiar región alcanzamos la aldea de Soo, que se ubica al pie de tres elevaciones volcánicas de tez rojiza que se interponen en nuestro camino: Pico Colorado, Caldera Trasera y la Montaña de Juan del Hierro. Tras rodearlas, con los riscos de Famara y el Atlántico a la vista, nos encaminamos hacia el mar por el Bebedero del Espino, dejando al sur Montaña Chica y Montaña Cavera. El sendero alcanza el litoral junto a la urbanización Casa Dominique, tras 13 kilómetros de recorrido. A partir de este punto, marcharemos a lo largo de la orilla hasta La Caleta, disfrutando de la maravillosa perspectiva que nos ofrece la bahía de Penedo, las islas del Archipiélago Chinijo y los formidables farallones de Famara.

Desnivel positivo:
130 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
350 metros de descenso.

Longitud:
15,7 kilómetros.

Cota máxima:
225 metros de altitud.

Cota mínima:
1 metro de altitud.

Lugares de interés cercanos: en las proximidades de Tiagua se encuentran las poblaciones de Tinajo, La Vegueta, Tao y Mancha Blanca y, al otro lado de la blanca llanura que conforman las arenas del Jable, Teguiise, la antigua y señorial capital de Lanzarote. Hacia el suroeste, a poco más de dos kilómetros, se ubica el Paisaje Protegido de La Geria, uno de los espacios más emblemáticos de Canarias.

Observaciones: el recorrido no es exigente, a pesar de su longitud. Sin embargo, la ausencia total de sombra nos lleva a rogar que se porte agua en abundancia, así como protección solar y gorra. Además, no conviene realizar el itinerario durante los episodios de calor que suelen caracterizar los meses de verano.

¿Sabías que... las llanuras del Jable se encuentran integradas parcialmente en el Parque Natural del Archipiélago Chinijo, uno de los espacios naturales protegidos más importantes de Canarias? Se trata de un territorio que alberga elementos geomorfológicos de gran valor y singularidad, así como una excepcional riqueza biológica, y que integra la propia llanura del Jable, los acantilados de Famara y los islotes del norte de Lanzarote.



Por *Raquel Álvarez*
Fotografías por *Dominic Dahncke*

UN BESO SUAVE DE ATLÁNTICO Y LAVA

Muy cerca del penúltimo volcán que se despertó en Canarias, el Teneguía, en el sur de La Palma (1971), se sitúa una playa que es una suma de colores que marcan: el negro volcánico, con escalas de intensidades muy variables de grises, junto a un azul atlántico en una combinación inolvidable. Se llama Echentive, tiene varias zonas de baño, unos charcos espectaculares anexos, áreas de fina arena morena y una tranquilidad muy apetecible. Además, se ubica junto al acantilado de la dorsal, que acaba descansando en la punta de la Isla. Una cala para apuntar en cualquier lista de imprescindibles de este archipiélago agraciado.

La parte volcánica más visible de La Palma, hacia el sur, regala una playa y unas charcas que no se pueden dejar pasar en una visita a la Isla. En el entrañable municipio de Fuencaliente, junto a la punta insular y a unos 50-60 minutos de la capital, la cala de Echentive es una combinación cromática que va de los negros de la lava, con sus innumerables matices de gris, al azul atlántico. Un océano que, si bien se trata de la zona sur y suele estar más calmado que en el inquieto norte, obliga, eso sí, a estar atento a su estado, cambios, mareas y corrientes. Por lo demás, el sitio es ideal por la tranquilidad que ofrece y por el espectacular acantilado anexo a la dorsal, que va decreciendo hasta la punta que conformó en 1971 la lava del Teneguía, el último volcán que erupcionó en Canarias (sobre la tierra; después vino la erupción submarina de El Hierro, en 2011).

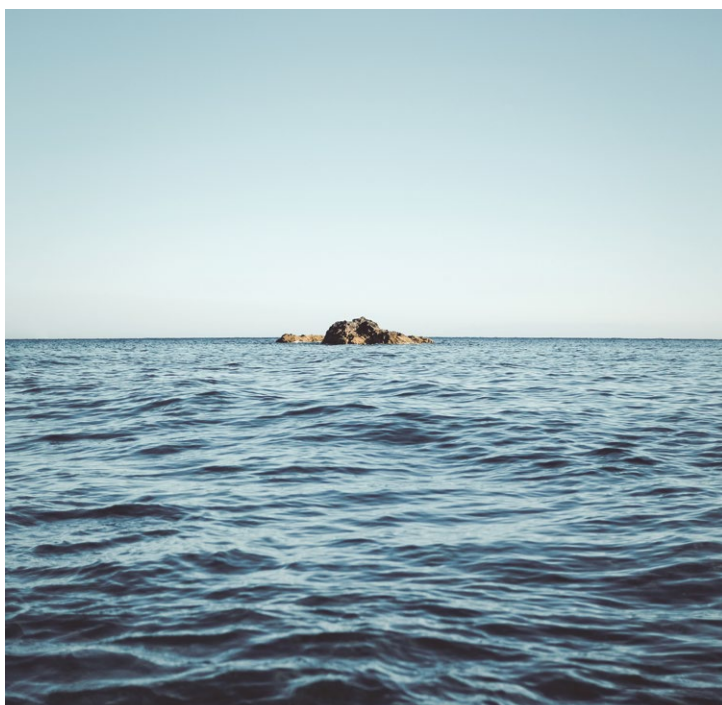
Llegar hasta Echentive, bien si se viene por la cara sureste, desde Santa Cruz, o por la suroeste, desde Los Llanos de Aridane, impresiona por las zonas de malpaís, los pinos en plena lava que salpican la cordillera para enriquecer los contrastes, las increíbles vistas que se van abriendo y las áreas aún vírgenes. Al divisar la cala, llaman la atención sus grandes dimensiones, su negrísima arena, su curioso camino que se trifurca, su gran anchura y, si se buscan a la derecha mirando al horizonte, los inolvidables charcos.

Para llegar, y partiendo de la capital o el aeropuerto (Breña Baja), el camino más corto nos obliga simplemente a ba-

jar hacia el sur por la LP-2, una carretera general que atraviesa numerosas zonas agrícolas y municipios como Breña Baja, Breña Alta y Mazo, y núcleos como Callejones, San Simón, Lomo Oscuro, Tiguerote, Tigallate, Monte Luna o Los Canarios. Este último se ubica junto al casco histórico de Fuencaliente, de gran belleza, y desde aquí debemos tomar LP-207 y descender a la punta sur, el faro y las salinas, cogiendo definitivamente a la derecha, enfilando la carretera La Costa Malpaís para llegar a La Fuente Santa. Justo al lado, la playa hablará.

-
***La parte volcánica más visible
de La Palma, hacia el sur,
regala una playa y unas charcas
que no se pueden dejar pasar
en una visita a la Isla***
-

Aunque no hay muchas zonas para aparcar, si lo logramos junto a la vía podremos bajar luego por dos caminos y llegar a una trifurcación curiosa que marca como si fuera un tridente de Neptuno la negra arena de esta extensa cala. Nos toparemos con muchas zonas con piedra volcánica y callaos, pero también áreas de fina arena que nos invitan a extender la toalla y relajarnos. Su amplitud permite gran libertad, el sol está garantizado en buena parte del año y los baños resultan recuperadores y confortantes si el mar acompaña. Encima, las vistas son de postal y las sensaciones, para guardarlas en frasco pequeño y repetirlas lo antes posible.



Ubicación: en el suroeste de la isla de La Palma, en el municipio de Fuencaliente.

Socorristas: no.

Playa surfista: no.

Restaurantes: no.

Baños, duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada a discapacitados: no.

Aparcamientos: sí, junto a la carretera.

Transporte público: guaguas, taxis.

Perros: sí.

Curiosidades: aunque se busque y busque, resulta muy difícil encontrar una casa habitada junto a esta playa en muchos kilómetros. Sin duda, todo un lujo en las zonas sur de buena parte del resto de Canarias.



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

TU ALIMENTACIÓN: ¿TE CUIDA O TE ENFERMA?

La alimentación va más allá de la elección de alimentos. Cómo comemos y qué comemos influye directamente sobre nuestro organismo y nuestro estado de salud. Aprender a comer con una dieta saludable se convierte en una necesidad básica si queremos estar sanos y prevenir enfermedades.

Una de las primeras cosas que debemos saber es la diferencia entre alimentarse y nutrirse. Alimentarse es ingerir alimentos con el objetivo de saciar nuestra hambre. Nutrirse es elegir alimentos en base al valor nutricional de estos. Por ello, alimentarse y nutrirse pueden ir de la mano siempre que tomemos conciencia de los alimentos que elegimos y la preparación que hacemos con estos.

Gracias a movimientos como el *real-food*, el plato de Harvard y la pirámide de alimentación australiana conseguimos fomentar el consumo responsable y saludable de los alimentos, previniendo la aparición de enfermedades derivadas de una dieta insana, como anemia, diabetes, osteoporosis, depresión, y factores de riesgo para desarrollar cánceres gastrointestinales, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

Casos especiales que podemos destacar son la mala alimentación en el embarazo, ya que la ingesta inadecuada de determinados alimentos como embutidos, carnes poco hechas o leche sin pasteurizar puede conllevar enfermedades para el feto e incluso la muerte. También tenemos a nuestro alrededor enfermedades tan normalizadas socialmente –como la obesidad y la obesidad infantil– que se nos olvidan todos los riesgos para la salud que suponen.

Tenemos patologías relacionadas con la alimentación cuyo origen radica en el mal funcionamiento del metabolismo de los alimentos, como son la fenilcetonuria o la galactosemia. Muchas de ellas conseguimos detectarlas a tiempo gracias al cribado de la prueba del talón, que se realiza entre el segundo y el quinto día de vida y que permite diagnosticarlas de forma precoz y evitar las secuelas que producen.

Y es que el metabolismo es la herramienta con la que conseguimos obtener la energía que necesitamos de los alimentos. Este varía con la edad, el sexo, el peso, la masa muscular y la actividad física, y es una variable importante que debemos valorar en la ingesta calórica que realiza cada persona.

En estos tiempos que vivimos resulta cada vez más difícil comer de forma saludable por la falta de tiempo y el estrés con el que convivimos y que nos hace generar un hambre psicológica que se abastece de alimentos insanos. Debemos adquirir hábitos saludables como son tomar tiempo para planificar, cocinar y comer; hacer esto en compañía consigue que sea más ameno y divertido. Tenemos que aprender a comprar eligiendo alimentos adecuados y evitando ultraprocesados, así como hacer la compra en horas en las que el hambre no nos guíe.

Al cocinar debemos acostumbrarnos a eliminar la sal, el azúcar y las grasas saturadas de nuestra dieta. Para ello, recurriremos a las especias y a las hierbas aromáticas, con las que conseguiremos mayor sabor y textura en nuestros platos. Pequeños cambios que implican grandes beneficios.

Y es que tener una dieta equilibrada como base de nuestra alimentación nos evita tener que acudir a dietas específicas para tratar de solventar los problemas ocasionados por las malas elecciones alimentarias. Para paliar la falta de formación en este campo podemos acudir a los nutricionistas. Su asesoramiento para tener una correcta alimentación en función de nuestros hábitos sociales y culturales, nuestra constitución y nuestra actividad física se vuelve esencial para aprender a cuidarnos.

-

Tener una dieta equilibrada como base de nuestra alimentación nos evita tener que acudir a dietas específicas para tratar de solventar los problemas ocasionados por las malas elecciones alimentarias

-

Por último, cuando ya padecemos las secuelas de una mala alimentación debemos saber que existen especialistas de la medicina encargados de detectar y tratar las diferentes enfermedades relacionadas con la alimentación, digestión y metabolismo.

Ahora que ya eres consciente de la importancia de alimentarte de forma sana, hazte cargo de tu alimentación, aprende a cuidarte a través de ella y, si lo necesitas, pide ayuda.

Coronavirus (COVID-19)

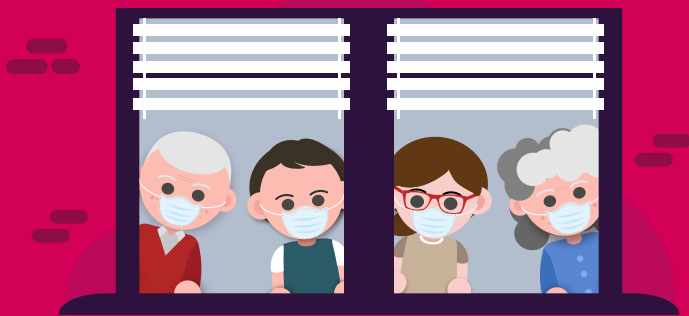
Cuida a tu gente... **Cuídate tú**

Mantén siempre las medidas de seguridad



No te quites la mascarilla cuando salgas a la calle

Evita los espacios cerrados



Si estás comiendo en grupo, **no permitas que nadie se acerque sin mascarilla**



No hables sin la **mascarilla puesta**





Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

KILÓMETRO CERO: DESDE EL FARO DE ORCHILLA AL DE JANDÍA

Como quien dice, acabamos de dar carpetazo a un año que quedará grabado a gel hidroalcohólico por siempre. Hace mucho tiempo escuché el dicho, sabio por cierto, de que «todo lo que sucede conviene»; y, con el paso de los años, doy por buena la máxima de nuestros predecesores. También he de remontarme a calendarios anteriores para precisar acerca del entonces novedoso término *kilómetro cero*, a lo mejor más rimbombante que lo que en esencia pretendía transmitir.

Parece más razonable, en un evolutivo ejercicio de acertar más en el contenido que en el continente, hablar de producto local o de cercanía, que en el lenguaje diáfano de nuestros abuelos y abuelas simplemente era: «Estos bubangos son de aquí mismo: ¡de nuestra huerta!» (o de la del vecino, que no había que ir más lejos).

Así que en las Islas, hasta el aplastante avance de materia prima, géneros y elaboraciones industrializadas a mansalva y procedentes de los confines de la tierra –y si no vaya a las etiquetas–, más que de «kilómetro cero» se podía disfrutar de «metro cero».

Elementos del sector primario y de distintos estratos de nuestros territorios fecundos que sabían, desprendían aroma... Un tomate partido a cuchillo con flor de sal: aquello que quedaba impregnado en la memoria gustativa del canario, de los foráneos, sin artificios ni enrevesamientos. Piensen para recapitular: mangos de Mogán (Gran Canaria), cebollas de Guayonge o de Los Carrizales (Tenerife), aguacates de La Palma o batata de secano (Lanzarote).

El Hierro con su piña tropical o Fuerteventura con el aceite procedente de generosos olivos; qué decir de La Gomera y un manojo de berros dispuesto para el potaje. Simples indicios de un *cofre de la abundancia* que además de sorprendidos nos dejaría abrumados.

El ya finiquitado 2020 ha dejado paso, en Canarias y en el mundo, a un compañero de viaje, el coronavirus, que seguirá presente los próximos meses, con abundante cosecha de incertidumbres, pero también (no hay mal que por bien no venga) un poco más de facultades para valorar el producto local, fresco, potente aroma que traspasa la mascarilla...

Sin afán de recordar momentos delicados como el del confinamiento puro y duro durante tres meses, en los que –además del virus– los miedos circulaban a tropel, es cierto que aprendimos a caer en la cuenta, mira por dónde, de las bonanzas de unos elementos de consumo que brotan a 10 kilómetros de casa.

Cuando salíamos vestidos de *marciano* a un supermercado, atacados, sin que nos diera la vista para discernir entre un plátano de Tzacorte o uno de Costa Rica, en un instante llegó la voz clara, agradable, maestra: «¡Muchacho! Llámame a este contacto que te paso y te traen una caja con todo». Y se reafirmaban en que «con todo» era con todo: papayas, bubangos, lechugas, col, quesos artesanales, pimientos, fresas...

-

El ya finiquitado 2020 ha dejado en Canarias y en el mundo un poco más de facultades para valorar el producto local

-

En aquella etapa aciaga pero formidable para transformar hábitos alimenticios, nos metimos a cocinillas y los potajes sabían mejor; las ensaladas, más apetitosas; los pescados, nuestro pescado atlántico, más agradable. No les digo si ya nos ponemos a indagar en todo un inventario que proporcionan las ocho islas.

Exclamaba una sobrina: «Abuela, ¿cómo es que te sale tan rico el escaldón?». «Porque el gofio lleva grano de aquí», respondía la mujer tan ufana. Pero nunca olvidaré el latiguillo del cocinero tinerfeño Jorge Bosch. «El kilómetro cero, en Canarias, abarca desde el faro de Orchilla, en El Hierro, al de Jandía, Fuerteventura».

SOMOS CAPACES DE PONER A MEDIO PLANETA A CONTAR LUNAR



Disfruta de un consumo responsable. 37.5°



GRUPO
AREHUCAS

DESDE 1884

BINTER SUMA UN NUEVO ATR 72-600 A SU FLOTA

Binter cuenta con una nueva aeronave en su flota de aviones turbohélice. Se trata de un aparato de última generación, modelo ATR 72-600, que destaca por su modernidad, versatilidad y eficacia e incluye uno de los sistemas de navegación más avanzados del momento.



A pesar de la complejidad del actual contexto socioeconómico derivado de la crisis del coronavirus, Binter continúa invirtiendo y apostando por la renovación de sus equipos operativos para seguir mejorando el servicio que presta a sus clientes.

Este nuevo avión, que lleva el nombre de Teide, es respetuoso con el medio ambiente, ya que tiene un menor gasto de energía en términos de consumo por pasajeros y kilómetro. Además, permite despegar y aterrizar en pistas más cortas, por lo que podrá operar en aeropuer-

tos donde aviones de mayor envergadura no pueden hacerlo.

La compra de aeronaves más eficientes y sostenibles, unida a otras mejoras en equipamiento de tierra, con flotas más ecológicas y menos contaminantes, o con novedades en torno a los materiales que la compañía utiliza para prestar el servicio a bordo en los aviones y en políticas internas, le están permitiendo avanzar en el propósito de realizar su actividad de la forma más sostenible posible, reduciendo el consumo de materiales fósiles y la generación de residuos.

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-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a airfi.aero

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



Dibujos infantiles



Juegos

... y mucho más

Binter

Volamos por ti



Occidental Las Palmas. Gran Canaria

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Durante el mes de enero, la cadena Barceló Hotel Group le invita a sumar el doble de puntos en hoteles urbanos de Gran Canaria y Tenerife. Disfrute de la promoción y alójese en hoteles perfectamente situados en el centro de la ciudad.

Occidental Santa Cruz Contemporáneo 100 + 100 puntos/noche
Occidental Las Palmas 170 + 170 puntos/noche

barcelo.com
902 101 001

Validez enero 2021.



GRAN HOTEL BAHÍA REAL

SUME PUNTOS x2

Sume 1.200 puntos/noche en el Gran Hotel Bahía Real y experimente un Hotel de 5 estrellas Gran Lujo junto a las Dunas de Corralejo.

Habitación doble 600 + 600 puntos/noche

atlantisbahiareal.com
+34 928 537 153

Validez enero 2021.

MARINA GRAN CANARIA

SUME PUNTOS x2

Marina Gran Canaria le invita a sumar el doble y disfrutar del mejor destino para sus vacaciones, el hotel Marina Suite, en el corazón del muelle de Puerto Rico.

Marina Suites 215 + 215 puntos/noche

marinagrancanaria.com
928 153 015

Validez enero 2021.



Meliá Salinas. Lanzarote

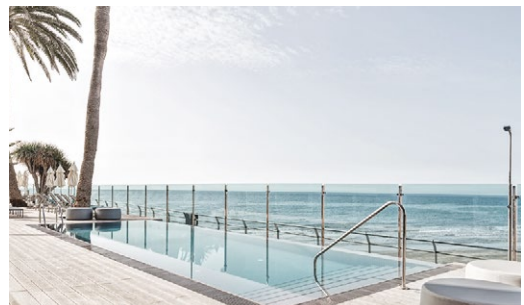
MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Comience el año sumando el doble en los hoteles seleccionados de la cadena Meliá Hotels International. Hoteles de 4 y 5* situados en primera línea de playa, donde experimentar el lujo ideado para adultos del Meliá Salinas o el Red Level Gran Meliá Palacio de Isora.

Sol La Palma	100 + 100 puntos/noche	
Meliá Salinas	200 + 200 puntos/noche	
Gran Meliá Palacio de Isora	200 + 200 puntos/noche	melia.com
Red Level Gran Meliá Palacio de Isora	200 + 200 puntos/noche	912 764 747

Validez enero 2021.



CICAR

BENEFICIO EXCLUSIVO UPGRADE

Presente su tarjeta BinterMás al reservar su coche con CICAR y disfrute de una categoría superior¹ con más espacio y mayor confort en su alquiler de coche.

UPGRADE de categoría.

Además, sume desde 40 hasta 100 puntos/día de alquiler

cicar.com
+34 928 822 900

Validez enero 2021. 1.- Sujeto a disponibilidad.

DON GREGORY BY DUNAS

SUME PUNTOS x2

Multiplique sus puntos en el Hotel, solo para adultos, Don Gregory by Dunas, y disfrute del eterno verano en el sur de Gran Canaria.

Don Gregory by Dunas 4* **500 + 500 puntos/noche**

hotelesdunas.com
902 142 828

Validez enero 2021.



UNICEF

UTILICE PUNTOS DONATIVOS

BinterMás quiere ofrecerle la posibilidad de utilizar sus puntos para ayudar a UNICEF y colaborar en la protección a los niños y familias afectadas por COVID-19.

Tabla de puntos

Donación 300 puntos
Donación 500 puntos

Realice su donación en el teléfono 922 / 928 327 700.

unicef.com
 928 269 293

Máximo 500 puntos al mes por titular.



DISA

SUME PUNTOS x2

Acumule puntos en las estaciones de servicio DISA y Shell en Canarias adheridas al programa, y consiga hasta 1 punto por litro en carburantes DISAmax y Shell V-Power.

Combustible	
Estándar	1 punto por 2 litros
DISAmax / Shell V-Power	1 punto por 1 litro
Nu-b	50 puntos unidad
Nu-b Plus	75 puntos unidad

disagrupo.es
 902 411 515

Puntos por repostaje o unidad nu-b.

La Palma

Experiencia Emblemática

Desde 3500 + 92 €
 Puntos BinterMás Por persona

Suites & Apartments Calle Real
 3 días / 2 noches
 Duplex Deluxe
 Solo Alojamiento

Precio por persona residente desde Tenerife, en base a ocupación doble. Válido para compras hasta 31/01 y estancias del 08/01 al 31/03/2021. Plazas limitadas. Consultar salidas desde otras islas.

BinterMás

Canarias Viaja - Agencia de viajes IAN-000089473/C. B. Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

Compra on-line o llama al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com

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

BinterMás

VUELOS



BINTER
922/928 327 700
bintercanarias.com
Obtención: de 100 a 1.000 puntos



VUELOS + HOTEL

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



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



BIENESTAR

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

ALQUILER DE COCHES



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



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



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

COMPRAS



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



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



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



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

SOCIAL



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

ALOJAMIENTOS



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



GOLD BY MARINA
928 948 555
goldbymarina.com
Obtención: 215 puntos



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



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



GRAN HOTEL BAHÍA REAL
928 537 153
atlantisbahia.com
Obtención: 600 puntos



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



BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL
928 943 027
buendiacorralejo.com
Obtención: 215 puntos



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en bintermas.com o en el 922/928 327 700.

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 nacionales fuera de Canarias e internacionales
Boarding for Binter national out of the Canary Islands and international flights

Binter Control de pasaportes
Passport control

Planta 0 / Floor 0

Binter Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers

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

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

Aeropuerto de Gran Canaria / Gran Canaria Airport

Planta 0 / Floor 0

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

Binter Recogida de equipajes
Baggage claim

Binter Control de pasaportes
Passport control

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

Planta 1 / Floor 1

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

Binter Facturación Binter
Binter check-in

Binter Embarque vuelos Binter nacionales fuera de Canarias
Boarding for Binter national out of the Canary Islands flights

Planta 0 / Floor 0

Binter Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers

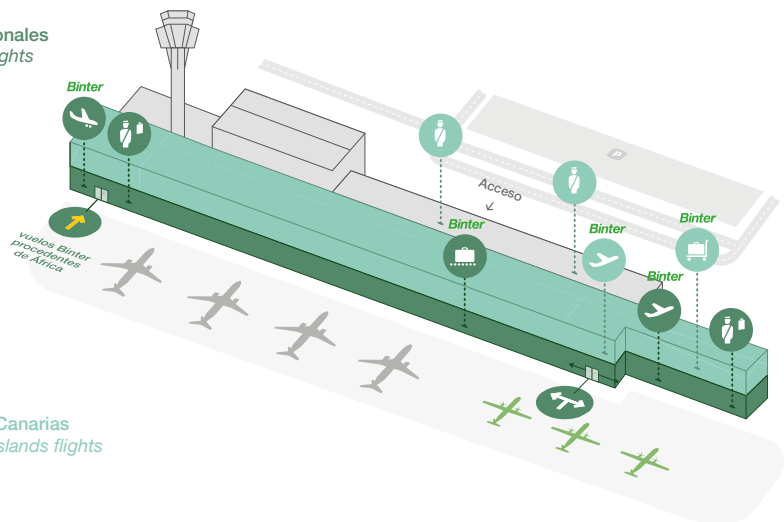
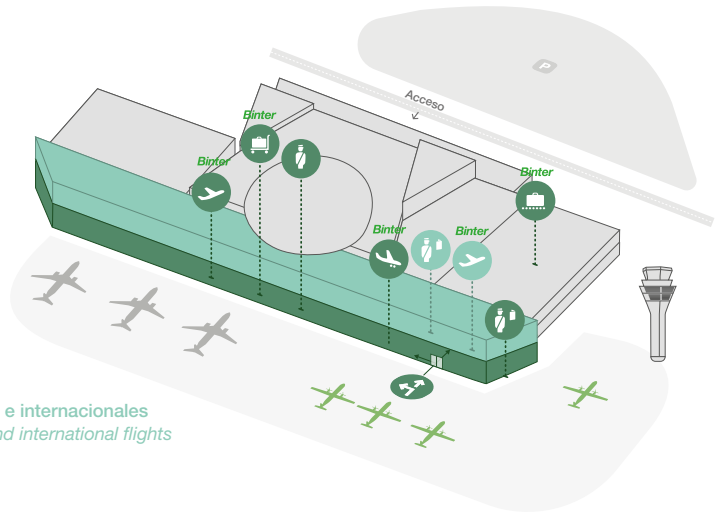
Pasajeros en tránsito de Binter procedentes de vuelos insulares, nacionales y de Portugal. Al entrar al edificio se encontrarán con las indicaciones de vuelos en conexión: **acceso a la derecha** hacia la nueva puerta de embarque (una vez en la sala, solo para los vuelos a Vigo y Mallorca subir a la 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.





 @flyaircraft2



 @radamantismenfir



 @ACE_spotter



 @Mavh1946

#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!

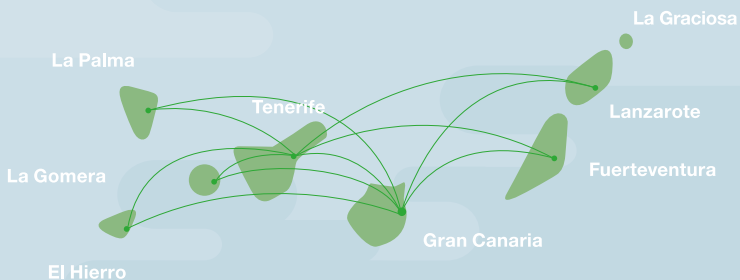
 /bintercanarias

 @binternt

 @bintercanarias



ISLAS CANARIAS



INTERINSULARES

ISLAS CANARIAS: *El Hierro, La Palma, La Gomera, Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa*

MADEIRA: *Porto Santo*

NACIONALES

Asturias – *Viernes y domingos*

Jerez de la Frontera – *Lunes y viernes*

Mallorca – *Lunes, miércoles, jueves y sábados*

Murcia – *Martes y sábados*

Pamplona – *Viernes y domingos*

Santander – *Lunes y jueves*

Vigo – *Miércoles, jueves, sábados y domingos*

Vitoria-Gasteiz – *Miércoles y viernes*

Zaragoza – *Lunes, martes y miércoles*

INTERNACIONALES

Madeira – *Jueves y domingos*

Nuakchot – *Miércoles*

Lisboa – *Jueves y domingos*

Marrakech

Agadir

El Aaiún

Cabo Verde

Dakar

Banjul

Dajla

Casablanca

Consulta las últimas actualizaciones en nuestra web, APP y redes sociales.

Disfruta de Canarias todo el año, ¡escápate ahora!



Desde
143€
por persona
3 días

Lanzarote

Desde Gran Canaria
Hotel Costa Calero 4*
Puerto Calero
3 días / 2 noches
Doble Vista Jardín
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

- 20% de descuento
- Primer niño gratis

¡Añade actividades
a tu escapada!

Gran Canaria

Desde Tenerife
Occidental Las Palmas 4*
Las Palmas
3 días / 2 noches
Habitación Superior
Alojamiento y desayuno



Desde
135€
por persona
3 días



Desde
171€
por persona
3 días

Tenerife

Desde Gran Canaria
Hard Rock Hotel Tenerife 5*
Playa Paraíso
3 días / 2 noches
Deluxe Silver
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

- 40% de descuento
- Niños gratis

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

Precio por persona residente canario en base a ocupación doble, régimen y fechas indicadas. Sujeto a disponibilidad. Consultar resto de condiciones y salidas desde todas las islas on-line.

Vuela con:

Binter



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



El silencio no es rentable

Somos especialistas en comunicación

BARA BB BARA
COMUNICACIÓN

Personas que creen en personas.

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

En ocho idiomas.

Para soportes impreso, audiovisuales, online y RRSS.

Tfno: 922 897 517. publicidad@barabaracomunicacion.com