

NT

TEJEDORAS HERREÑAS

Victoria López - Transformación digital - Lanzarote - Valle Gran Rey
El Castillo - Estrés - Platos de cuchara

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Laura Pérez Yanes · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Laura Pérez Yanes, Eduardo Parra López, Fidel Darias, María Pérez, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Irene Sanfiel

FOTOGRAFÍAS

Irene Sanfiel, José Chiyah Álvarez, Unsplash.

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

LAS VACUNAS VUELAN EN BINTER

El mes pasado les comentaba la gran noticia que supone la vacuna contra el coronavirus. Poco después, en Binter tuvimos la posibilidad de comenzar a colaborar con el Gobierno de Canarias para su distribución a distintas islas, de forma que se pueda llevar a cabo la campaña de vacunación en todo el Archipiélago.

Para nosotros ha supuesto un gran aliciente poder participar en este proceso y por eso los trabajadores de áreas como operaciones, handling, seguridad o carga se han implicado al máximo para establecer con el Ejecutivo autonómico un protocolo que asegure el traslado de los viales con todas las garantías y en el menor tiempo posible, el cual se mantendrá de forma regular hasta que finalice la campaña de vacunación.

La colaboración de Binter con la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias no es algo nuevo, llevamos muchos años cooperando para facilitar el traslado de los pacientes y sus familiares y de material sanitario entre las diferentes islas. También mantenemos una estrecha colaboración con el Instituto Canario de Hemodonación y Hemoterapia (ICHH), para el que cada año trasladamos unos 42000 kilos de sangre y hemoderivados, lo que facilita su distribución a todos los centros sanitarios públicos y privados de Canarias.

Este compromiso con la sanidad canaria no se ha interrumpido durante la pandemia. Para que se hagan una idea, solo durante el mes de marzo de 2020, la compañía gestionó 1653 envíos con más de 22200 kilos de mercancía exprés compuesta por análisis clínicos, test de detección del coronavirus realizados fuera de Tenerife o Gran Canaria y otro tipo de material sanitario, así como 13029 kilos de medicamentos para su distribución en los centros del Archipiélago. Ese mes se transportaron casi 50 toneladas de material sanitario y unos 3500 kilos de sangre.

Antes de despedirme me gustaría compartir con ustedes una noticia positiva, para Binter y para la economía canaria, por lo que aporta a su diversificación. Recientemente ADM Tech, empresa del sistema Binter que se dedica al diseño y fabricación de pequeños componentes aeronáuticos, ha obtenido la certificación de la Agencia Europea de Seguridad Aérea (EASA) como laboratorio de ensayos de fuego. Esto supone que el departamento de diseño podrá certificar en las instalaciones de Gran Canaria que los materiales como pieles, plásticos o telas que se utilizan para interiores cumplen los requisitos de retardo de fuego de la normativa europea.

ADM Tech vuelve a dar así un nuevo paso al distinguirse como el único laboratorio en Canarias, y uno de los pocos de España, autorizado para realizar este tipo de pruebas, que antes debían enviarse a laboratorios externos.

Espero poder seguir contándoos buenas noticias en los próximos meses, algo que creo que todos necesitamos en estos tiempos que corren.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

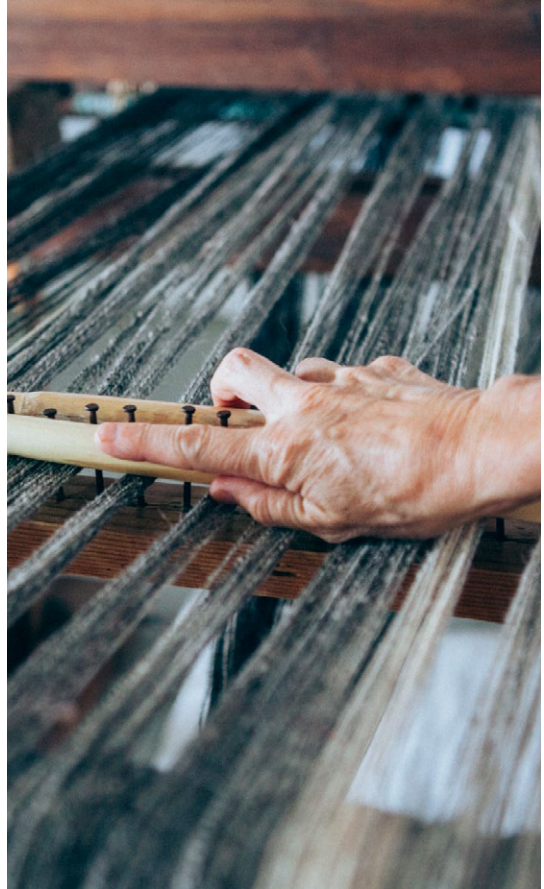
6
Victoria López
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



16
Tejedoras herreñas
Destino



14
Noticias de empresa
Noticias



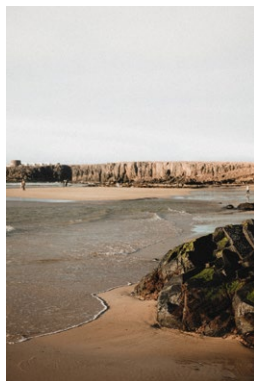
20
Lanzarote
Destino



26
Valle Gran Rey
Senderos



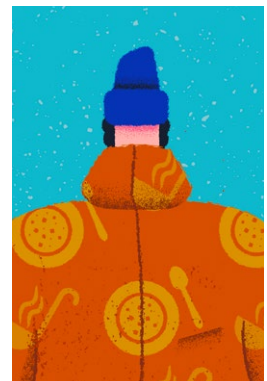
30
Fuerteventura
Playas



34
Estrés
Salud




38
Platos de cuchara
Gastronomía



Volamos por ti ←

Binter

ANDALUCÍA
Jerez-Cádiz
te quiere conocer

 Diputación
de Cádiz

PATRONATO
PROVINCIAL
DE TURISMO



COMPRA CON TOTAL FLEXIBILIDAD



VUELA CON
SEGURIDAD



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

«LAS MUJERES TENEMOS LA OBLIGACIÓN DE SER VALIENTES PARA QUE LAS GENERACIONES FUTURAS ENCUENTREN UNA SOCIEDAD IGUALITARIA»

«Solo mujeres, ¿por qué no?». Con estas palabras, Victoria López plantó la semilla que daría lugar a la primera rondalla del Carnaval de Santa Cruz de Tenerife con un coro exclusivamente femenino. Licenciada en Psicología y con formación en canto y folklore, hace apenas ocho años se lanzó, junto con otras compañeras, al mundo de la lírica con la rondalla Las Valkirias, agrupación que se alzó con el primer premio de interpretación en el certamen de 2020.

¿Cuándo y por qué comenzó su idilio con la música?

Comencé a los ocho años. A propuesta de mi madre, siempre muy activa en pro de la cultura y la protección de los jóvenes, se creó una escuela de folklore para los niños del barrio. A Sito Mesa se le haría entonces el encargo de prepararnos y fomentar la educación musical entre jóvenes. Ahí

descubrieron mi talento para cantar. Según me cuenta mi familia paterna, he heredado el gen de mi siempre recordada abuela Mercedes Rodríguez, que no tuvo la fortuna de conocer. Más tarde, en esta labor de fomentar la música y las tradiciones musicales de nuestra tierra, nos siguieron formando Benito Cabrera y su hermano Eusebio. Desde entonces, la música es el hilo conductor en casi todo lo que hago.

En 2013 crea junto con otras compañeras la rondalla Las Valkirias, formada, en un primer momento, íntegramente por mujeres. ¿Por qué deciden dar ese paso?

Como decía antes, no sé si por tener una madre con conciencia femenina y por haber tenido siempre claro que las mujeres podemos abarcar más presencia en la sociedad, o si fue por mi formación académica y porque me ha tocado vivir una época de cambios importantes en pro de la igualdad de género. Todas estas causas confluyeron con mi hilo conductor, la música, y me hicieron preguntarme por qué las mujeres de las rondallas no tenían proyectos femeninos como sí tienen nuestras compañeras murgueras desde hace ya algunas décadas. No era posible que las rondallas tuvieran solo un coro mixto o un coro masculino. Crear una rondalla exclusivamente femenina era un reto personal y un desafío al colectivo rondallero.

¿Y por qué eligen ese nombre?

Me gusta mucho cuidar todos los detalles. Creo que los nombres nos definen. Un nombre es también una declaración de intenciones, y los valores por los que se rige un colectivo como el nuestro. Buscábamos uno obviamente femenino, pero con fuerza, que se alejara de los estereotipos clásicos que suelen definir a las mujeres. A Elena González se le ocurrió que Valkirias, diosas guerreras de la mitología nórdica, era el nombre perfecto.

Tan solo unos años después, en el Carnaval del año 2020, lograron el primer premio de interpretación en el certamen de rondallas. ¿Qué sintió al escuchar el veredicto del jurado?

Sentí que acabábamos de hacer historia en el Carnaval chicharrero. Para nosotras no fue solo ganar la edición del Car-

naval 2020, sino pasar a la historia como el primer colectivo femenino que rompe un techo de cristal. Es alegría, orgullo, emoción... Muchos sentimientos se agolpan en ese segundo. Todas hemos trabajado para que ese día se hiciera realidad.

-

«Crear una rondalla exclusivamente femenina era un reto personal y un desafío al colectivo rondallero»

-

Como rondalla, además, han creado otro proyecto que se aleja bastante de la visión tradicional de estas agrupaciones: *Valkirias de cine*. ¿Cómo surgió la idea?

Efectivamente, en diciembre de 2019 presentamos nuestro primer disco, titulado *Valkirias de cine*, una idea aportada por Antonio Hernández, nuestro director musical. En él realizamos un recorrido a través de las bandas sonoras de maravillosas películas que han marcado a diferentes generaciones. Con esto queremos transmitir que una formación como la nuestra tiene una capacidad interpretativa infinita. Y si lo piensas bien, solo con tres instrumentos (laúd, bandurria y guitarra) somos capaces de hacer música que realiza una orquesta sinfónica con más de 80 instrumentos. ¡Creo que eso es hacer magia!

Con todo esto, ¿qué cree que aporta Las Valkirias, no solo al Carnaval, también a las rondallas?

Perspectiva, visibilidad, cultura en femenino, crear referentes para otras mujeres emprendedoras con grandes ideas, y un mensaje claro: las mujeres tenemos la obligación de seguir siendo valientes para que las generaciones futuras encuentren realmente una sociedad igualitaria donde el género no sea una barrera para desarrollarte como persona.

TEMPORADA
**20
2021**

ÓPERA DE TENERIFE

Momento
Ópera

VUELVE
A SENTIR
LA ÓPERA
CON

Il matrimonio segreto

Domenico Cimarosa



A | OPERA (E)STUDIO
ÓPERA DE TENERIFE

18 al 21 MARZO

SALA SINFÓNICA

auditoriodetenerife.com



A AUDITORIO
DE TENERIFE

**SINFÓNICA
DE TENERIFE**



TEATRO
MASSIMO

inaem

canarias
cultura en red

Gobierno
de Canarias

A | ÓPERA
DE TENERIFE
VOLCÁN DE EMOCIONES



Por Eduardo Parra López*
Ilustración por Ilustre Mario

¿QUÉ ES LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL EN CANARIAS?

Los procesos de transformación digital (TD) deben ser entendidos como aquellos que integran la tecnología digital en todas las áreas de una empresa, cambiando fundamentalmente la forma en que opera y aporta valor a sus clientes. También supone una nueva cultura empresarial que requiere un desafío constante al *statu quo*, de tal modo que el cambio se experimenta como una forma de que la empresa sea más competitiva. La TD de las Islas debe implicar la reelaboración de los productos, servicios, procesos y estrategias dentro de su tejido empresarial mediante el aprovechamiento de la tecnología digital.

La transformación digital requiere un examen y reinención de la mayoría, si no de todas, las áreas dentro de una empresa, de su cadena de aprovisionamiento y flujo de trabajo, habilidades de sus empleados, así como procesos de discusión a nivel directivo, interacciones con clientes y su valor para las partes interesadas. Todo ello permite competir mejor en un entorno económico que cambia constantemente a medida que la tecnología evoluciona. Con ese fin, la transformación digital es necesaria para el tejido empresarial regional, que busca sobrevivir en un futuro de cambio.

* Profesor de Organización de Empresas, Economía Digital y Turismo. Universidad de La Laguna.

Este nuevo modelo de industria 4.0, donde los recursos, procesos, productos, servicios y sistemas informáticos están conectados a lo largo de la cadena de valor, va más allá de los límites de las empresas individuales. Estos sistemas conectados pueden interactuar entre ellos usando protocolos, estándares basados en Internet y analizar los datos para prever errores, configurarse ellos mismos y adaptarse a posibles cambios.

-

La transformación digital es necesaria para el tejido empresarial regional, que busca sobrevivir en un futuro de cambio

-

Dicho de otro modo, las tecnologías digitales permiten la vinculación del mundo físico (dispositivos, materiales, productos, maquinaria e instalaciones) con el digital (sistemas informáticos). Esta conexión hace posible que dispositivos y sistemas colaboren entre ellos y con otros sistemas para crear una industria inteligente, con producción descentralizada y que se adapta a los cambios en tiempo real. En este modelo de funcionamiento, las barreras entre las personas y las máquinas se difuminan para configurar una nueva forma de entender el mundo empresarial.

¿Dónde estamos?

El último informe anual del Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información sobre la transformación digital de España ubica a nuestro país en el puesto 11 (con una puntuación global de 57,5) del total de países de la Unión en cuanto a rendimiento general en el ámbito digital.

Siendo datos, es esencial que se empiece a incrementar la aportación de esta industria sobre la economía nacional y, cómo no, sobre la regional. La Unión Europea ya plantea que la tecnología tiene que promover un proceso de inmersión en nuestra sociedad con coherencia y aunando con sentido común, es decir, utilidad práctica y simplicidad.

Es por ello por lo que la irrupción de una serie de tecnologías «habilitadoras» que permitan la transformación digital de los procesos de nuestras empresas abre la puerta a una nueva manera de organizar el sistema productivo de Canarias, desde la concepción del producto, las necesidades de optimización de los procesos y el uso intensivo de las nuevas tecnologías, consiguiendo un incremento de la eficiencia y la competitividad y ajustándose a las necesidades personalizadas del consumidor/usuario. Cuando se habla del término Industria 4.0, no solo se hace referencia a modernos hoteles completamente digitalizados, sino que se trata de un concepto mucho más global que debe tener consecuencias en la mayoría de los ámbitos de la sociedad de las Islas.

La transformación digital de Canarias es una oportunidad de crecimiento y sostenibilidad económica y al mismo tiempo un desafío que debe afrontarse en el corto plazo. La mayor digitalización hará que muchos de los trabajos que hoy conocemos se reenfoquen e incluso se dé lugar a la aparición de nuevos puestos de trabajo, que con seguridad requerirán altos niveles de formación y especialización. El gran número de pequeñas empresas de las Islas constituye un colectivo empresarial con mayores dificultades que otros a la hora de implementar nuevas tecnologías y procesos productivos, y por tanto hay que incidir en ellos con una atención especial.

Vive Canarias

y disfruta nuevas experiencias...



Desde
139€
por persona
3 días

Bucea en el mar de las Calmas

Vuelo + Hotel + Bautizo
Apartamentos Bahía
La Restinga
3 días / 2 noches
Apartamento planta baja
Solo alojamiento

Servicios Escapada:

Bautizo subacuático en barco

Experiencia privada: Star Party VIP

Vuelo + Hotel + Star Party
H10 Taburiente Playa 4*
Los Cancajos
3 días / 2 noches
Doble
Alojamiento y desayuno

Servicios Escapada:

Observación solar con telescopio
Curiosidades astronómicas con la puesta del sol
Degustación de vino malvasía y dulces palmeros
Observación astronómica nocturna con telescopio



Desde
199€
por persona
3 días

Romance en La Gomera

Vuelo + Hotel + Detalles Románticos
Hotel Jardín Tecina La Gomera 4*
Playa Santiago
3 días / 2 noches
Doble standard
Alojamiento y desayuno

Servicios Escapada:

Copa de bienvenida
Botella de cava en la habitación
Selección de frutas en la habitación
Cobertura "dulces sueños"
Un día en la Terraza Select Club Laurel
Desayuno continental en la habitación
Salida tarde según disponibilidad



Desde
171€
por persona
3 días

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



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 indicados. 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

CONCIERTO EN FAMILIA



La Sala Sinfónica del Auditorio de Tenerife acogerá el sábado 6 de febrero el concierto en familia *Cuando el río suena, música lleva*, en el que se interpretarán composiciones de Dvorak, Smetana, Beethoven y Vivaldi. El concierto tendrá lugar a las 12.00 horas y las entradas pueden adquirirse en la web del Auditorio.

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

LA PALMA PARTICIPA EN UN PROYECTO CONTRA LAS PLANTAS INVASORAS



La Fundación Canaria Reserva Mundial de la Biosfera de La Palma y el Cabildo insular formarán parte del proyecto europeo *Life IP Azores Natura* para la detección rápida y la alerta temprana contra las plantas invasoras, que amenazan el paisaje, la agricultura y los ecosistemas. En una nota de prensa, la Reserva Mundial de la Biosfera de La Palma indica que

es la única entidad no portuguesa que participa en el proyecto, en el que están implicadas administraciones, empresas públicas y ONG de la Región Autónoma de Azores. La iniciativa, que se desarrollará hasta 2027, contará con un presupuesto de medio millón de euros, de los que la Unión Europea aportará más de la mitad y la institución palmera un 40%.

EL ALZHEIMER PODRÍA DETECTARSE ANTES DE SUS PRIMEROS SÍNTOMAS



Un estudio de la Universidad Ruhr de Bochum, en Alemania, señala que un análisis de sangre podría ayudar a diagnosticar el Alzheimer antes de que se presenten los primeros síntomas. Esta conclusión se alcanzó, según puede leerse en el portal *Redacción médica*, tras tomar muestras de sangre a más de 200 personas con el fin de detectar uno de los biomarcadores de la enfermedad:

el plegamiento incorrecto del péptido beta amiloide. Precisamente, el riesgo de desarrollar Alzheimer es 11 veces mayor en quienes mostraban un plegamiento incorrecto leve y 19 veces mayor en aquellos en los que era grave. Así, apuntan los investigadores, un análisis de sangre permitiría predecir «con mucha precisión» el desarrollo de la enfermedad en personas sin síntomas.



QUEREMOS CUIDARTE, ESTÉS DONDE ESTÉS

LLÉVATE HASTA
150€
 POR ASEGURADO
 DE SALUD
 Y DENTAL
 EN UNA TARJETA REGALO*

Adeslas

Para más información y contratación:

buzonlaspalmasbinter@segurcaixaadeslas.es
buzontenerifebinter@segurcaixaadeslas.es

*Consulta las condiciones 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 Fidel Darias
Fotografías por Irene Sanfiel. Colectivo La Madre Monte

CARMENANDO

Doña Carmen no es una reliquia histórica. Ella es memoria viva de las mujeres rurales, artesanas, trabajadoras, madres y cuidadoras que han nutrido y siguen nutriendo nuestra historia. Gracias a sus palabras y a la narración de sus movimientos, vamos a adentrarnos en un viaje mágico por el proceso de producción artesanal de la lana de oveja canaria desde su casa-taller en la isla de El Hierro.

Cuando llegamos al taller de doña Carmen, en Isora, lo primero que nos llamó la atención fue la fuerte presencia que irradiaba. Y es que allí se encontraba ella, con su delantal negro, sentada al lado de un montón de lana recién lavada y seca. Lana que ya llevaba un buen rato carmenando o, lo que es lo mismo, separando sus fibras en montones de hebras suaves y ligeras que con cuidado dejaba caer a su lado en un baile de manos increíblemente grácil para su edad. Al percatarse de que estábamos fijándonos en lo que hacía, nos comentó que después vendría el siguiente paso: el cardado o distribución de esas fibras en un mismo sentido para su posterior hilado.

Contagiados por su vitalidad, comenzamos a preparar el equipo de grabación y con las mismas nos pregunta si somos periodistas, ya que no es la primera vez que profesionales del ámbito audiovisual se interesan por su labor. Y es que su oficio de tejedora lo lleva haciendo desde niña, cuando se hilaba en el invierno para tejer en el verano y entre las mujeres se repartían las labores de hilar el hilo y echar la tela. Esta experiencia le ha valido el reconocimiento internacional de su trabajo desde Torino hasta San Antonio de Tejas.

Doña Carmen nos pide ayuda para recoger la lana y, sin vacilación, se dispone a seleccionar el hilo que ya tiene preparado para el telar, mostrándonos cómo se miden los largos mediante un baile coreográfico de ida y vuelta, acompasado por

su voz, que cuenta los metros y marca los puntos de referencia en base a los colores elegidos para el diseño final.

-
*Doña Carmen susurra mientras
anuda los hilos en matemática
perfección para construir
fielmente el patrón solicitado*
-

Al acabar la acompañamos a ver cómo se pasa el hilo al telar. Doña Carmen susurra mientras sus dedos se entrelazan con los hilos, que anuda en matemática perfección para construir fielmente el patrón solicitado. Incorpora los lisos al telar subiéndolos, mediante un mecanismo de poleas, a la altura idónea para poder ver bien los hilos a la hora de tejer. Y una vez sentada comienza a pisar un pedal y otro para hacer bailar dichos lisos en un vaivén de arriba abajo que entrelaza el hilo de la urdimbre. Empujando con las manos el peine, que marea solo al verlo pasar de atrás hacia adelante, termina amarrando la urdimbre y el tejido.

Y así empieza a nacer el diseño de la tela orquestada mágicamente por la mente, las manos y los pies de doña Carmen gracias a los conocimientos transmitidos por sus ancestros, mujeres que le enseñaron lo que sabe al refugio del sonido del roce de las maderas del telar y el silbido de los hilos.







Por *María Pérez*
Fotografías por *José Chiyah Álvarez y Unsplash*

CUARENTA Y OCHO HORAS ENTRE ARTE Y VOLCANES

Infinitas siluetas de colores pardos, negros y rojizos. La vista no alcanza a atisbar su fin. Son las huellas de los volcanes que en el siglo XVIII otorgaron a Lanzarote una identidad paisajística única. Pero que no se engañen nuestros ojos: pese a la aparente aridez de su superficie, la Isla rebosa vida en todos sus puntos cardinales. En este texto, recorreremos Lanzarote de norte a sur y pararemos en algunos puntos que pueden visitarse en tan solo un fin de semana.

Romanos y fenicios la conocieron. En ella vivieron, durante más de 2000 años, los majos, un pueblo de ascendencia bereber que subsistía gracias, sobre todo, a la pesca y el pastoreo. La isla de Lanzarote es hoy un tesoro de fuego, en el que conviven en armonía la modernidad y la tradición, el arte y la naturaleza.

Aunque cada rincón en ella es único y merece ser visitado, a continuación proponemos algunos de los lugares que reúnen esa amalgama de culturas y expresiones históricas y artísticas que conforman una isla realmente singular.

Mirador del Río

Este espectacular balcón hacia el Atlántico y el archipiélago Chinijo es una muestra de las tantas creaciones del artista César Manrique, en las que supo conjugar a la perfección el arte con la naturaleza isleña. La atalaya, de unos 400 metros de altura, se ubica en el risco de Famara, en el norte de la Isla, y ofrece unas vistas impresionantes de La Graciosa y de las salinas del Río, las más antiguas de Canarias.

Famara

Tras admirar el mar desde las alturas, toca poner los pies en la arena dorada de la playa de Famara, custodiada en uno de sus extremos por el acantilado del mismo nombre. Se localiza en la vertiente oeste del municipio de Teguiise y desde aquí se puede ver uno de los mejores atardeceres de la Isla. Además, su oleaje y el viento la convierten en un enclave ideal para practicar actividades como surf o windsurf.

Teguiise

Primera capital de la Isla, el municipio de Teguiise atraviesa Lanzarote de este a oeste, y en su casco histórico, declarado bien de interés cultural, permanecen edificaciones levantadas en los últimos cinco siglos. Entre ellas, la iglesia de Nuestra Señora de Guadalupe, la Casa Spínola y los antiguos conventos de Santo Domingo y de San Francisco de Miraflores, cuyas paredes, junto con las de las otras casas de la villa, forman un gran manto blanco sobre el suelo volcánico.

Parque Nacional de Timanfaya

En la ruta hacia el sur de la Isla, un paisaje de volcán y ceniza forma una paleta de colores extraordinaria que se extiende hasta la costa. Se trata del Parque Nacional de Timanfaya, el primero de todos los parques españoles de carácter predomi-

nantemente geológico. Las imponentes formas que hoy se observan en él son el resultado de las erupciones volcánicas ocurridas en los siglos XVIII y XIX.

La Geria

El Paisaje Protegido de La Geria se localiza en la zona central de la Isla, donde los suelos formados por los fragmentos de lava o *lapilli* –procedentes de las erupciones del siglo XVIII– se utilizan para el cultivo de la vid. Aquí, hoyos de más de dos metros de profundidad salpican un entorno de gran singularidad y contrastes, del que surgen vinos únicos y deliciosos como el reconocido malvasía.

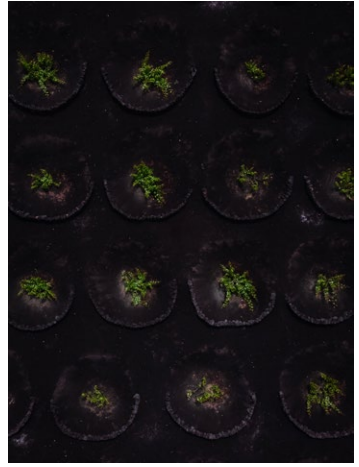
-
*Desde la playa de Famara
se puede ver uno de los mejores
atardeceres de la Isla*
-

El Lago Verde

A unos pocos metros de la costa del municipio de Yaiza, en el suroeste de Lanzarote, la población de El Golfo ofrece una de las tantas peculiaridades naturales de la Isla: el Lago Verde o charco de Los Clicos. Formado en el cráter de un antiguo volcán y rodeado de la negra arena de la playa, las algas presentes en el fondo le otorgan su característico color verde y crean una postal mágica.

Los Hervideros

El último punto de la ruta es un auténtico espectáculo de la naturaleza. Las coladas de lava y la erosión del mar han creado en esta zona un conjunto de cuevas y bufaderos conectados por los que se escapa el agua con fuerza cuando el mar está embravecido. El sonido bajo las cuevas y los grandes saltos de las olas sobrecogen y fascinan a todo el que lo contempla.



LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. FEBRERO INVITA A PASEAR EN PLENA NATURALEZA



Las Palmas de Gran Canaria ofrece diferentes opciones para hacer senderismo en plena naturaleza. Esta urbe, capital de Gran Canaria, presume de dinamismo, multiculturalidad y una vida muy activa, pero también de un paisaje envidiable alejado de ruidos y atascos.



Febrero es un mes ideal para adentrarse en entornos naturales, con la tierra estrenando colores tras las primeras lluvias del año y con la ventaja de encontrarte a pocos minutos de la gran urbe. La ciudad guarda rincones sosegados donde practicar el bienestar, como la bahía de El Confital, el paisaje volcánico de Bandama, el barranco del Guinguada o el Jardín Canario.

Los valores naturales de Las Palmas de Gran Canaria son un atractivo turístico latente y el barranco Guinguada es uno de sus patrimonios naturales. Esta ruta te lleva desde el entorno del casco histórico, Vegueta y Triana (desde el Pambaso) hasta el Jardín Botánico Canario Viera y Clavijo. El camino, de unos 7,5 kilómetros y tres metros de ancho, para peatones y ciclistas, trascurre a través de explotaciones agrícolas, antiguas redes de distribución de agua, cuevas aborígenes y algunos de los elementos vegetales más relevantes de su ecosistema.

El Jardín Botánico Canario Viera y Clavijo, de 27 hectáreas y en pleno Guinguada, guarda buena parte de la riqueza botánica de la Macaronesia y una amplia muestra de los cinco continentes, entre 3000 y 4000 especies de todo el mundo. Un paseo de unas dos horas,



con tranquilidad, se convierte también en una forma diferente de disfrutar de la riqueza natural de las Islas, entre cascadas, caideros y el sonido de aves.

Otro recorrido a pie, si te gusta el senderismo, es la caldera de Bandama, una depresión volcánica de unos 200 metros de profundidad y unos mil metros de diámetro que comparten Las Palmas de Gran Canaria, Santa Brígida y Telde. Puedes bordearla siguiendo un sendero de unos tres kilómetros (que se inicia en la subida al pico de Bandama o en el acceso al campo de golf) o descender hasta el fondo. En ambos casos, este Monumento Natural te sorprenderá.

Para quienes prefieren caminar cerca del mar, la ciudad guarda una sorpresa: el espacio protegido de El Confital, al que puedes acceder a pie desde la playa de Las Canteras. Un espacio con un precioso paisaje, sin ningún tipo de construcción más allá de un paseo entarimado y una caseta del servicio de salvamento. Este paseo ofrece la posibilidad de observar un paisaje y una vegetación volcánica y de marisma muy interesantes, y acercarte a la historia del lugar, cuyos primeros pobladores, los antiguos canarios, habitaron algunas de sus cuevas naturales.



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por José Chiyah Álvarez

VALLE GRAN REY



Entre todas las magnas obras que el agua, artesana de la roca, ha labrado con paciencia en la vieja piel de La Gomera, Valle Gran Rey es quizá una de las más sobrecogedoras. Las colosales paredes que cercan al municipio y lo mantienen aislado del resto de la Isla Colombina supondrían por sí mismas un soberbio espectáculo digno de ser contemplado, si el fenomenal panorama no estuviese decorado, además, por una miríada de bellas palmeras canarias, el blanco de las casitas que se alinean en el fondo del valle, las terrazas de cultivo que se escalonan en las laderas y el resplandor del mar, frontera y puerta al mundo de este pequeño paraíso.

Este lugar es el destino de nuestro itinerario de este mes, un recorrido de poco más de 10 kilómetros que se inicia en el Raso de la Bruma, a más de mil metros de altitud, y finaliza en la ermita de los Santos Reyes, situada a menos de doscientos metros sobre el nivel del mar. Seguiremos para ello en primer lugar las señales rojas y blancas del sendero GR-131 Cumbres de La Gomera, que nos permite atravesar el frondoso monte verde del sector occidental del Parque Nacional de Garajonay, pasando por Las Creces y la Jollada de Piedra Molino.

-

***Como delata su nombre,
Las Hayas nació en antiguos
terrenos forestales que sufrieron
rozas para destinarlos al cultivo***

-

Al cabo de poco más de dos kilómetros, abandonamos el bosque de forma repentina y nos encontraremos con el caserío de Las Hayas, una de las poblaciones gomeras que, como delata su nombre, nacieron en antiguos terrenos forestales que sufrieron rozas para destinarlos al cultivo.

A continuación, el sendero se dirige hacia la cabecera del barranco de los Reyes por Las Crucitas; en este punto, descubrimos por primera vez la magnitud del abismo por el que vamos a descender. Una vez alcanzado el caserío de El Cercado, abandonamos el sendero GR-131 y nos incorporamos al itinerario n.º 12 de la red insular que comunica la playa de La Calera, en Valle Gran Rey, con la Laguna Grande.

Iniciamos aquí, por fin, el vertiginoso descenso hacia Guadá, por un espectacular camino de cornisa de tres kilómetros de longitud que discurre como una serpiente de piedra por la ladera, dibujando vueltas y revueltas que nos recuerdan, a cada paso, las enormes dificultades que ha tenido que superar la abnegada población gomera. Una vez en el caserío, ya en el fondo del valle, continuamos por la calle San Antonio, que discurre paralela al barranco. Al cabo de poco más de un kilómetro, al alcanzar una curva cerrada, la abandonamos por la calle Chelé, que tiene continuación inmediatamente en el camino de Los Reyes: una preciosa senda peatonal que transcurre entre hermosas casas tradicionales, con maravillosas vistas, y que conduce hasta la ermita de los Santos Reyes. Aquí, junto a una de las edificaciones más antiguas del valle, finaliza nuestro recorrido.



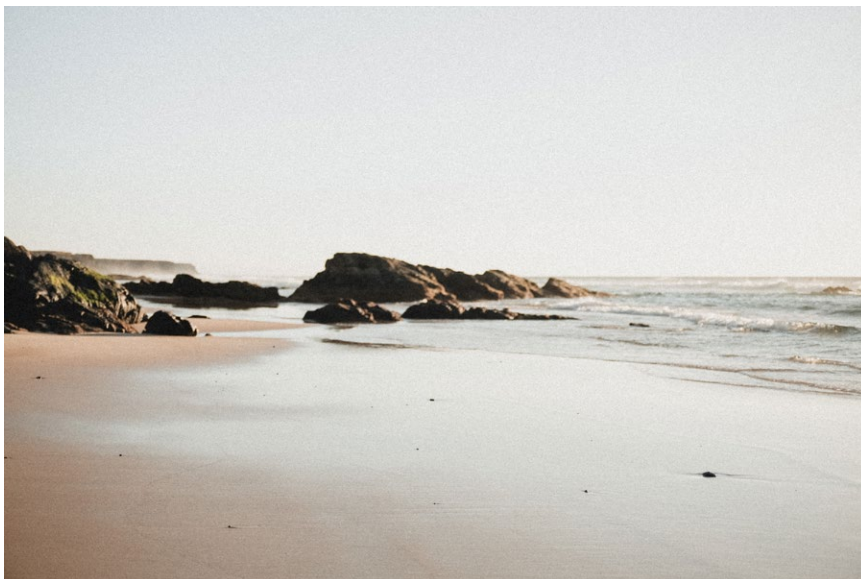


Por Raquel Álvarez
Fotografías por José Chiyah Álvarez

PLACER SALVAJE A ESCASOS METROS DE LA CIVILIZACIÓN

La zona de El Cotillo, en la franja noroeste del municipio de La Oliva, en Fuerteventura, presenta un selecto catálogo de playas para todos los gustos. Desde las más familiares y con mareas generalmente tranquilas por la protección natural de pequeños cabos, tal y como sucede junto al núcleo poblacional en dirección hacia Corralejo, a las más vírgenes, salvajes, naturalistas, solitarias y referentes del surf, orientadas en dirección al centro de la Isla. De esa impresionante sucesión en espacios carentes de urbanismo, hay varias playas de grandes dimensiones, fina arena y simplemente espectaculares, de las que la de El Castillo es la más cercana al pueblo. Una cala que entra por los ojos por sus grandes dimensiones, la fuerza del Atlántico (para disfrute de los surferos) y la aplastante sensación de libertad y naturaleza desenvuelta sin ataduras ni perversiones.



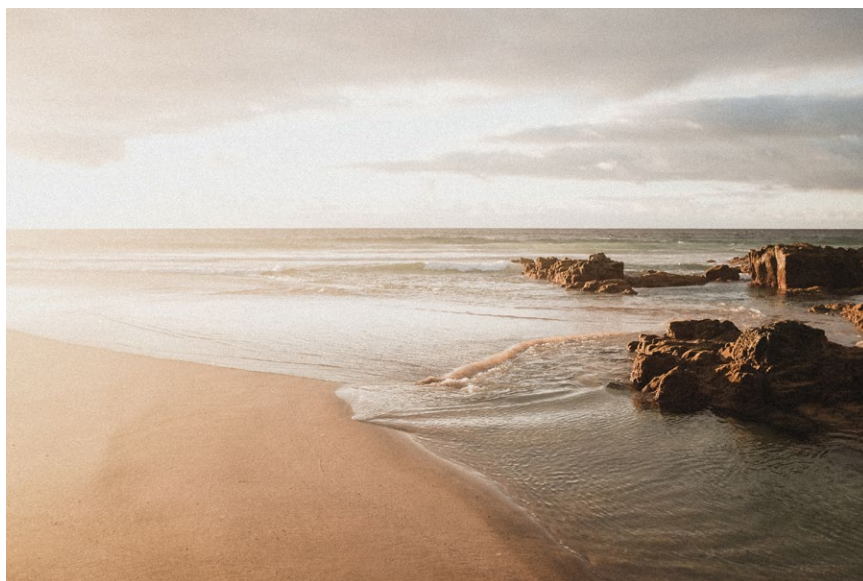


La isla playa, el referente costero de Canarias, no se resume solo con las postales de interminables calas de fina arena rubia del sur, como las de Jandía, Corralejo o Cofete. La franja norte o, mejor, la noroeste de Fuerteventura está repleta también de calas paradisíacas que, si bien alternan con pequeños acantilados de negra roca volcánica, no son tan conocidas ni difundidas, pero sorprenden y marcan. Sobre todo, porque muchas de ellas se sitúan en espacios casi sin huellas urbanísticas, por su soledad y naturaleza en toda su dimensión. Un gran ejemplo es la de la playa de El Castillo, en El Cotillo.

De las muchas que hay en esta franja costera menos conocida de la Isla, la de El Castillo es la cala con más facilidades para usuarios de diverso tipo por ubicarse justo al lado de este célebre pueblo de La Oliva. Es más, su nombre le viene precisamente por la torre del Tostón, que se encuentra entre la arena y el núcleo poblacional. Un

pueblo con otras muchas playas en dirección hacia Corralejo y que puede presumir de contar en pocos kilómetros con calas para todos los gustos y edades.

La de El Castillo llama la atención nada más llegar a El Cotillo. Para eso, basta con coger la carretera que lleva al casco histórico de La Oliva y, desde aquí, bajar hasta el célebre núcleo del litoral. Hay otra opción, que es cruzar todo el litoral desde Corralejo por una vía de tierra salpicada por infinidad de calas, zonas de baño y concentraciones de caravanas. Si se viene desde La Oliva, basta con llegar al final de la vía de acceso al pueblo y aparcar a la izquierda, cerca precisamente de la citada torre. Desde aquí, se suceden algunas pistas que llevan a otras muchas calas en dirección sur, pero la primera que divisamos, para grato impacto visual, es la protagonista de estas líneas. Una playa de unos 200 metros de longitud y una media de 35 de ancho. De fina arena rubia, con



zonas con algo de grava ligera y rocas, pero más en la línea de las grandes playas de Corralejo o Jandía. Pese a su cercanía al pueblo, no suele llenarse de mucha gente, en lo que influye, sin duda, su habitual carácter ventoso y el fuerte oleaje o corrientes, algo que, a su vez, explica que sea un referente del surf. Pero también hay muchos días con mareas calmadas que agigantan el placer de unos baños en un Atlántico, por lo demás, espectacular en esta franja.

-

La playa, de unos 200 metros de longitud y una media de 35 de ancho, es de fina arena rubia y tiene zonas con algo de grava ligera y rocas

-

En su extremo más al sur, enlaza con la playa Aljibe de la Cueva, y las pistas

superiores permiten seguir visitando otras paradisíacas calas cada vez más aisladas y sorprendentes, con acantilados y contrastes entre la rubia arena y la piedra volcánica dignos de óleos. Bajar hasta la arena de la de El Castillo es sencillo y, además, se pueden acercar los vehículos. Ya en ella, sus características son muy homogéneas en todo su recorrido, los atardeceres son inolvidables al orientarse hacia el noroeste y la presencia anexa del pueblo acrecienta los atractivos si se quiere cerrar la jornada con un buen pescado o cualquier otro manjar en los muchos restaurantes que hay desde el pequeño muelle hasta la ensalada de playas de la otra vertiente.

Sin duda, una excelente prueba de que las playas en Fuerteventura son casi un mismo ser, una infinita sucesión de placeres de arena y sal que les dan la razón a los que conciben la isla de los majos como, en realidad, una isla playa.



Por Cristina Torres Luzón
Ilustración por Ilustre Mario

¿EN QUÉ MEDIDA ESTÁ PRESENTE EL ESTRÉS EN TU VIDA?

Existen diferentes tipos de estrés y, con base en esto, estaremos hablando de un recurso o de un riesgo para nuestro organismo. Tomar consciencia del nivel de estrés que vivimos y adoptar las medidas oportunas para disminuirlo, si es necesario, son la clave para conseguir sacar el máximo beneficio a este mecanismo sin sufrir sus daños colaterales.

La palabra *estrés* forma parte del vocabulario habitual de nuestra sociedad; sin embargo, quizás hablamos de él sin ser realmente conscientes de qué es, qué misión cumple en nuestro organismo y cuáles son sus consecuencias cuando se cronifica.

Puede sorprender de primeras si decimos que el estrés es un recurso que tenemos y que consiste en un mecanismo de defensa que se activa de forma rápida, liberando una serie de hormonas (adrenalina y cortisol) que preparan al organismo para aumentar la capacidad de respuesta frente a una amenaza.

Esta liberación hormonal nos proporciona más energía y mejora nuestro rendimiento. Cuando el estrés se presenta de forma puntual consigue aumentar la motivación, la memoria y la concentración, así como estimular la creatividad, lo cual explica que las personas sean más productivas bajo pequeños momentos de estrés. Hasta este momento estamos haciendo mención a un tipo de estrés: el agudo.

Sin embargo, estas amenazas pueden ser demandas y presiones que se mantienen en el tiempo y que *a priori* no encajan con nuestros conocimientos y

habilidades, poniendo a prueba nuestra capacidad de afrontamiento. Actualmente, y como consecuencia de la pandemia del coronavirus, se han generado múltiples situaciones que activan nuestro estrés, como pueden ser el riesgo de ir al paro, la bajada de ventas de nuestro comercio, el aumento de tensiones y conflictos en la pareja... Cuando esta activación se mantiene en el tiempo hablamos de otro tipo de estrés: el crónico.

Al igual que hemos mencionado que el estrés de manera puntual aporta determinados beneficios, debemos ser conscientes de que cuando este se cronifica acaba generando distintos síntomas como son ira, mala memoria, cefalea, insomnio, contracturas musculares, aumento o disminución de peso... y puede terminar originando diferentes patologías como son la hipertensión arterial, la obesidad, la depresión, la ansiedad, los problemas de piel o los trastornos en la menstruación.

-

Actualmente, y como consecuencia de la pandemia del coronavirus, se han generado múltiples situaciones que activan nuestro estrés

-

Se ha visto que existen diferentes factores que influyen a la hora de presentar mayor o menor riesgo de cronificación del estrés con base en el tipo de personalidad o la presencia de eventualidades inesperadas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) habla del estrés como la epidemia del siglo XXI. Ante este problema, lo primero es saber detectarlo a tiempo. Es habitual que las personas que viven durante mucho tiempo situaciones estresantes acaben por normalizar el nivel de estrés al que se encuentran sometidas y pierdan

la consciencia de esta situación mientras que este sigue erosionando su organismo.

Para poder revertir este problema de salud lo primero es diagnosticarlo. Para ello se necesita la intervención de un profesional de la salud, como puede ser un médico o un psicólogo, que indagará sobre tu estado de salud física y mental.

Una vez diagnosticado, debemos saber que la solución se tiene que abarcar desde una perspectiva multidisciplinar, ya que es necesario un cambio en el estilo de vida, el acceso a psicoterapia y en algunos casos se puede requerir de tratamiento médico.

En cuanto a los cambios en el estilo de vida se debe apostar por mejorar el sueño, instaurar la práctica de ejercicio y de técnicas de relajación/meditación, conseguir una alimentación saludable, aumentar el sentido del humor, tener relaciones sociales saludables y vivir un ocio sano.

En psicoterapia se puede trabajar la gestión de emociones, identificar y trabajar los hechos traumáticos, aumentar la capacidad de resiliencia de la persona potenciando sus habilidades y conocimientos e indagar en sus conductas dañinas para poder modificarlas.

Además, existen múltiples recursos en nuestro entorno enfocados a ayudarnos a gestionar el estrés. Un ejemplo lo encontramos en la página web del Gobierno de Canarias, en su sección sobre promoción de la salud, donde se facilitan diversos recursos sobre vida saludable y control del estrés. Mantenernos informados y formados nos ayuda a visibilizar esta realidad para poder resolverla de la mejor forma.

Ahora que eres más consciente de esta realidad, ¿sabrías decir si padeces de estrés crónico?

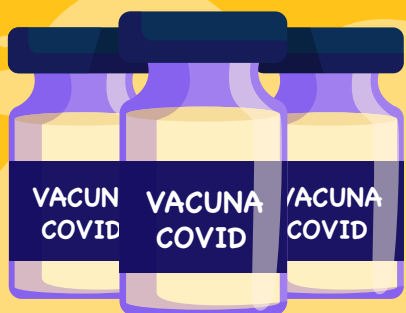
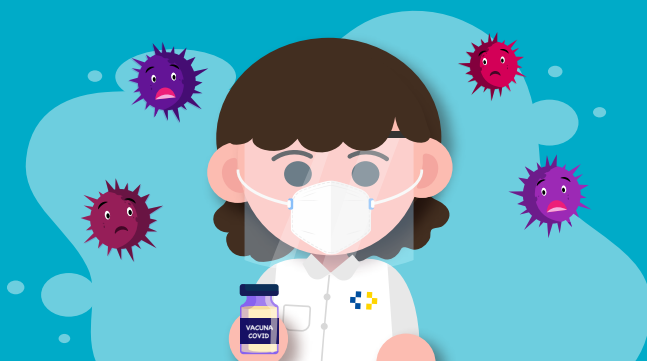
Vacuna frente al coronavirus

(COVID-19)



**Las vacunas
¡salvan vidas!**

**La vacunación
es la siguiente
medida preventiva**



**La rapidez en
el desarrollo de la
vacuna no compromete
su seguridad**

**Las vacunas frente a
la COVID-19 aprobadas
son seguras y eficaces**



Más información oficial sobre salud pública:



canariasaludable.org

Servicio
Canario de la Salud

Gobierno
de Canarias



Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

CANARIAS TAMBIÉN SE ESMERA EN RECETARIOS DE LA ÉPOCA INVERNAL

Canarias presume de bonanza climatológica incluso con la irrupción de fenómenos como la reciente borrasca *Filomena*.

El fresco también hace acto de presencia en las Islas por estas fechas y nada mejor, para entrar en calor, que los condumios tradicionales o insignes platos de cuchara.

Aquí disfrutamos de un variopinto muestrario de sabrosos hervores de legumbres, pescados y carnes locales.

Ráfagas de viento frío podemos encontrar por estas fechas en El Puertito, en la Punta de Jandía (Fuerteventura). Ahuecar las manos para insuflar calor parece insuficiente para calentarlas, y menos aún el cuerpo. Feliz idea la de preparar una *gallegada* salvadora: este tradicional y humeante caldo de pescado majorero rezuma los hervores, el carácter que transmite la cocina en un entorno duro de sal, arena y Atlántico.

Casi tiritando apreciamos esa preparación tan sencilla como contundente. En la olla se van depositando capas de papa; luego, al siguiente nivel la cebolla; y, sucesivamente, las piezas lustrosas del mero. Siguiendo estratos: sobre pescado, cebolla; sobre esta pimienta; y ahí va la papa...

Ahora viene el matiz del vino blanco. Se esparce y los resquicios lo van engullendo. Se añade agua que iguale el límite de las capas, porque aquello va a borbotear. Viene después la majada de ajo y comino elaborada en mortero. Para rematar, un chorrito de aceite y no olvidemos el escaldón de gofio y la cebolla a modo de cuchara. Si de frutos del mar podemos presumir, las potas en salsa alcanzan notas supremas en Gran Canaria.

En el confort de apurar el condumio, aquella voz interior proclama la grata sensación gastronómica y calorífica del conjunto marinero; pero la voz nos sorprende *contraatacando*. ¡No has probado tú un potaje de garbanzos de Lanzarote de los buenos! Tinajo, una elección ideal. La utilidad de los garbanzos fue amplia y en la Isla de los Volcanes se empleaba en caldos o potajes, tafeñas y en la elaboración de gofio, el alimento vernáculo. Se asemeja este plato de cuchara a los potajes de vigilia en los que se *amorosa* la mezcla de elementos, generalmente del propio huerto, y se disfruta con buen vino.

También se consumen los garbanzos en pucheros, caldos de millo y caldos de trigo, y fueron estos los granos propios para las tan apreciadas garbanzas compuestas (este ya es otro cantar de la comida de invierno) o la tan alabada ropa vieja; grandiosa, por cierto, la de pulpo por latitudes grancanarias.

Qué untuoso y rico todo este repertorio, pero vuelve la voz para reclamar,

esta vez sí, los fastos del producto cárnico: por qué no un condumio de conejo de Icod de los Vinos, en Tenerife, o un cochino negro en La Palma, isla donde el cocinero local Pedro Hernández Castillo puede preparar un exuberante arroz de montaña con embutidos elaborados por él mismo o unas carrilleras de novilla de raza palmera, todo acompañado por el pan artesano recién horneado.

El referido condumio de conejo representaba la perfecta comunión entre cazadores y agricultores que concluye en la cazuela y da como resultado el sabroso guiso, originario y muy reconocido en la franja de las medianías tinerfeñas.

-

***Para atemperar el cuerpo
están las sopas, y es que en
Canarias las hay más que
agasajadoras***

-

¿Se nos marcha el frío del cuerpo? Aparte de la cuchara clásica gomera, el potaje de berros en toda su plenitud, podríamos coincidir con algún buen anfitrión que nos traslade al singular género que es la morena. En El Hierro podremos magnificar la cuchara y también el pan con un potente guiso como es el encebollado de la mítica especie fusiforme.

Que no se nos vaya a desconcentrar la voz interna, amiga a estas alturas del periplo gastronómico, pues también para atemperar el cuerpo están las sopas, y es que en Canarias las hay más que agasajadoras. Es el caso de la de lapas, burgados y cangrejo, en La Restinga, o caldo de mero o pescado allí de donde partimos, en Jandía, o en La Graciosa. Ah, y esa *sopa de asadura* en Arafo.

SOMOS CAPACES DE PONER
A MEDIO PLANETA
A CONTAR LUNARES



Disfruta de un consumo responsable. 37.5°



GRUPO
AREHUCAS

DESDE 1884

BINTER GARANTIZA EL TRASLADO SEGURO DE LAS VACUNAS CONTRA LA COVID-19 EN CANARIAS



Desde finales del mes de diciembre, Binter colabora con el Gobierno canario para garantizar el traslado seguro de las vacunas contra la covid-19 a las distintas islas del Archipiélago. En esta tarea, clave para reducir las cifras de contagios y luchar contra la covid-19 en Canarias, se han implicado diferentes áreas de la aerolínea para tramitar los traslados de la forma más rápida posible: desde las de operaciones y handling hasta las de seguridad y carga.

¿Qué pasos sigue la vacuna?

La Policía Canaria coordina con Sanidad la recogida de los viales, que llegan desde Bruselas en contenedores térmicos especiales, en los centros de almacenaje de Gran Canaria y Tenerife, desde donde salen preparados por personal experto para su traslado a otras islas en neveras isotérmicas que garantizan la temperatura adecuada.

Por parte de Binter, se confirman las plazas en los vuelos necesarios y se reservan los asientos idóneos para la ubicación de los agentes. Además, se realiza la gestión de la documentación pertinente y se mantiene informado al personal de Binter de las áreas afectadas, con el fin de dar máxima prioridad al traslado de las vacunas y de acompañar a los agentes asignados para atender sus necesidades en el embarque y desembarque o durante el resto del proceso.

Asimismo, para garantizar que las vacunas lleguen a su destino en el menor tiempo posible y en las condiciones adecuadas, se han habilitado herramientas que permiten una comunicación directa y constante entre la Policía Canaria, la Consejería de Sanidad y Binter, debido a la necesidad de estar operativos de lunes a domingos.

Compromiso con la sanidad canaria

De esta manera, la aerolínea mantiene su compromiso con la asistencia sanita-



ria, algo que viene de lejos. Desde hace años, Binter coopera con la Consejería de Sanidad para facilitar el traslado de pacientes y familiares, así como de material sanitario, entre las diferentes islas. También colabora con el Instituto Canario de Hemodonación y Hemoterapia (ICHH) para facilitar la distribución de sangre y hemoderivados a todos los centros sanitarios públicos y privados de Canarias.

Este compromiso con la sanidad canaria está siendo «crucial» durante la pandemia, según el Gobierno canario. Solo en marzo de 2020, la compañía gestionó 1653 envíos con más de 22200 kilos de mercancía exprés compuesta por análisis clínicos, test de detección del coronavirus realizados fuera de Tenerife o Gran Canaria y otro tipo de material sanitario, así como 13029 kilos de medicamentos para su distribución en los centros del Archipiélago.

Mantenemos el nivel de su tarjeta un año más



BINTERMÁS

MANTENIMIENTO DE NIVEL

En los últimos meses la forma de viajar ha tomado un nuevo rumbo. Y, siendo conscientes de que no podemos devolverle el tiempo perdido, hay algo que sí podemos ofrecerle: nuestro compromiso.

Desde BinterMás queremos preservar los beneficios que nuestros titulares han adquirido volando con nosotros y, por eso, todos los titulares Oro y Plata cuya tarjeta caduca en enero de 2021 mantendrán su nivel hasta enero de 2022*.

Queremos agradecer su confianza y recordarle que estamos a su disposición para resolver cualquier duda que le pueda surgir. Quedamos a su disposición a través del teléfono 922 / 928 327 700 o el correo clientes@bintermas.com

bintercanarias.com
922 / 928 327 700

*Quedan excluidos los titulares con tarjetas de cortesía.

Binter



Royal Hideaway Corales Suites. Tenerife



Santa Catalina a Royal Hideaway Hotel. Gran Canaria

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Sume hasta 1.000 puntos/noche mientras disfruta de una experiencia de ensueño en 2 fantásticos hoteles Barceló: El hotel Santa Catalina a Royal Hideaway Hotel, un oasis en el centro de la ciudad de Las Palmas con una sensacional oferta gastronómica, y el Royal Hideaway Corales Suites, el place to be para disfrutar de unas vacaciones seguras en un exclusivo e innovador resort de lujo.

Royal Hideaway Corales Suites	500 + 500 puntos/noche	barcelo.com
Santa Catalina a Royal Hideaway Hotel	200 + 200 puntos/noche	902 101 001

Validez febrero 2021.

La Gomera

Descansa sobre un acantilado...

Desde

3500 + 92 €

Puntos BinterMás Por persona

✈️ + 🏠

Vuelo Hotel

Hotel Jardín Tecina La Gomera 4*

3 días / 2 noches

Doble Standard

Alojamiento y desayuno

Precio por persona residente desde Tenerife, en base a ocupación doble. Válido para compras hasta 28/02 y estancias del 05/04 al 30/04/2021. Plazas limitadas. Consultar salidas desde otras islas.

Compra on-line o llama

al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:

canariasviaja.com

Canariaviaja - Agencia de viajes - AV-0000994-27/3 C. El Pilar 26 - Local A - Entresuelo 38007, S/C de Tenerife



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 febrero 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 febrero 2021. 1.- Sujeto a disponibilidad.



DON GREGORY BY DUNAS

SUME PUNTOS x2

Multiplique sus puntos y sume hasta 1.000 puntos/noche en el Hotel, solo para adultos, Don Gregory by Dunas. Relájase frente al mar, escuche el vaivén de las olas, saboree la tranquilidad y viva el momento presente.

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

hotelesdunas.com
902 142 828

Validez febrero 2021.

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 €

GOLF



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.

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



 @andresdelavega



 @insitu_paisajismo



 @totoelpayaso



 @volandoporcanarias

#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!

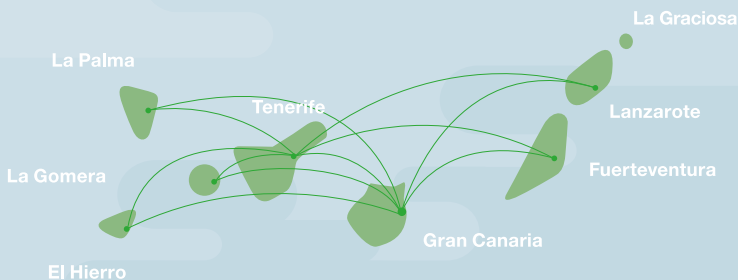
 /bintercanarias

 @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 – *Domingos*

Mallorca – *Lunes, miércoles y jueves*

Murcia – *Martes y sábados*

Pamplona – *Viernes y domingos*

Vigo – *Miércoles, sábados y domingos*

Zaragoza – *Lunes y martes*

Jerez de la Frontera

Santander

Vitoria-Gasteiz

INTERNACIONALES

Madeira – *Domingos*

Nuakchot – *Miércoles*

Lisboa

Marrakech

Agadir

El Aaiún

Cabo Verde

Dakar

Banjul

Dajla

Casablanca

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

Placeres de invierno

Es tiempo de disfrutar cada instante, de entregarnos a los pequeños placeres. Regálate momentos para recordar en Paradores...



Desde
96€
por persona
3 días

Gran Canaria

Parador de Cruz de Tejeda 4*

Tejeda

3 días / 2 noches

Doble

Solo alojamiento

Promoción hotel:

- Oferta especial de invierno
- 20% de descuento en restaurante

La Palma

Parador de La Palma 4*

Breña Baja

3 días / 2 noches

Doble

Solo alojamiento

Promoción hotel:

- Oferta especial de invierno
- 20% de descuento en restaurante



Desde
96€
por persona
3 días



Desde
116€
por persona
3 días

Tenerife

Parador de Las Cañadas del Teide 3*

Cañadas del Teide

3 días / 2 noches

Doble

Solo alojamiento

Promoción hotel:

- Oferta especial de invierno
- 20% de descuento en restaurante

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 indicados. 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