

# NT

## EL HIERRO

Natalia Díaz - Agilidad de aprendizaje - Escapada a Nazaré  
Barranco de Las Peñitas - La Veta - Microbiota - El gofio

# STAFF

## COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Laura Pérez Yanes · [redaccion@barabaracomunicacion.com](mailto:redaccion@barabaracomunicacion.com)

## CORRECCIÓN

Lavadora de textos

## COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Laura Pérez Yanes, Leocadio Martín, Galo Martín Aparicio, María Pérez, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

## DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

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

## FOTO DE PORTADA

Alexis W

## FOTOGRAFÍAS

Daniel Martorell, Alexis W, José Chiyah Álvarez, Dominic Danhcke.

## ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

## PUBLICIDAD

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

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

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

Escribenos a [buzon@barabaracomunicacion.com](mailto:buzon@barabaracomunicacion.com).

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

## IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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

HECHO EN CANARIAS

# LLEGA LA PRIMAVERA: MEJORAMOS LA CONECTIVIDAD INTERIOR Y EXTERIOR DE CANARIAS

El pasado 14 de marzo se cumplió un año desde que se declaró la emergencia sanitaria por el COVID-19. Un año en el que muchas cosas han cambiado y en el que nos vimos obligados, en Binter, a dejar muchos aviones en tierra, cancelar muchos vuelos... También un año en el que hemos hecho un esfuerzo muy grande en mantener rutas y vuelos a pesar de que todo estaba en contra. Pero la conectividad de Canarias es esencial y nosotros somos muy conscientes de ello.

Un año más tarde las cosas siguen sin estar bien, pero se ven de otra manera. Las medidas de higiene y de separación personal, además de los avances de la medicina y sobre todo las vacunas, nos hacen mirar al futuro con un cierto optimismo. La situación sanitaria está mejorando poco a poco y, a pesar de algunos contratiempos, podemos empezar a pensar en volver a una situación más parecida a lo que teníamos un año antes.

En marzo ya incrementamos las conexiones diarias en Canarias con la incorporación de dos aviones ATR a nuestra operativa. Abril lo comenzamos con un refuerzo de 13800 plazas, para facilitar los desplazamientos de los canarios entre las islas durante la Semana Santa y, a partir del día 19, intentaremos retomar una de las rutas internacionales con el África Occidental: Dakar.

Pero lo más importante que podemos anunciarles es que de cara al verano vamos a retomar el proyecto que debimos congelar hace ahora un año: además de reforzar las rutas con la Península, vamos a dar un salto muy importante, abriendo nuevas rutas con destinos europeos muy interesantes, para así llevarles a Toulouse, Marsella y Lille, en Francia, y a Venecia y Turín, en Italia.

Estos días comenzamos la campaña de promoción de todos los vuelos para este verano. Estén atentos, ya que pueden empezar a preparar sus escapadas con nosotros al resto de las islas si quieren y, si lo que buscan es salir a destinos fuera de Canarias, les ofrecemos más de 17 posibilidades: Madeira, Lisboa, Vigo, Mallorca, Santander, Vitoria, Pamplona, Zaragoza, Tarragona, Murcia, Asturias, Jerez de la Frontera, Lille, Marsella, Toulouse, Venecia, Turín... ¡Aprovechen las ofertas de lanzamiento!

Seguimos recibiendo noticias que nos dan aliento y nos animan a seguir mejorando. Recientemente la agencia de viajes *online* más grande de Europa, eDreams, ha publicado su estudio anual «Mejores Aerolíneas», para el que ha adaptado a la pandemia los indicadores analizados, y Binter es la única compañía española que figura en él, en el puesto 12, tras conseguir la mejor puntuación por la fiabilidad de las rutas y una excelente calificación, por la experiencia general a bordo y la relación calidad-precio.

Y todo gracias a ustedes, que siguen apoyándonos. Con todo esto, ¿cómo no vamos a mirar al futuro con optimismo?

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

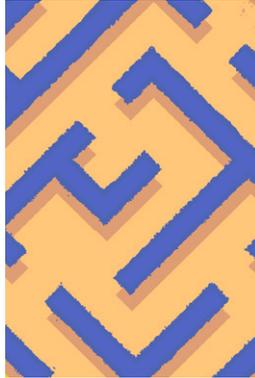
Juan A. Ramsden  
Coordinador general

# SUMARIO

**6**  
Natalia Díaz  
Entrevista



**10**  
El informe del mes  
Economía



**14**  
Noticias de empresa  
Noticias



**16**  
Nazaré  
Destino internacional



**22**  
El Hierro  
Destino



**30**  
Barranco de Las Peñitas  
Senderos



**34**  
La Veta  
Playas



**38**  
Microbiota  
Salud



**42**  
El gofio  
Gastronomía



Volamos ✈  
por ti

**Binter**

Italia  
**VENECIA**

Descubre también Turín



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

# «LAS ABEJAS CONTRIBUYEN A LA POLINIZACIÓN DE LOS CULTIVOS Y SON TAMBIÉN RESPONSABLES DE LA CREACIÓN DE LOS PAISAJES DE LAS ISLAS»

Natalia Díaz es bióloga, apicultora y agricultora. Esta joven de Icod de los Vinos (Tenerife) se define como una mujer «alegre» y «luchadora», pero, sobre todo, como «un culo inquieto»: «Lo que aquí en Canarias llamamos una alpisa». Y de ese apelativo precisamente, y de esa curiosidad y esas ganas de hacer, surgió hace unos años su proyecto Ecoalpisa sobre envoltorios sostenibles. El pasado año recibió el reconocimiento del Instituto de la Juventud de España, que premió la iniciativa en el Certamen Nacional de Jóvenes Emprendedores 2020. Díaz asegura que recibir esa noticia fue un auténtico «empuje» para continuar innovando y ayudando a la naturaleza, que tanto le apasiona.

**En 2017 fundó la empresa Ecoalpisa. ¿Qué actividades llevan a cabo?**

Cuando empecé con Ecoalpisa, lo hice con la fabricación de ecoenvoltorios hechos con algodón orgánico y cera de abeja. Son una manera de guardar alimentos sin el uso de plástico y además conservándolos mucho mejor en la nevera o fuera de casa. Pero necesitaba estar más en contacto con la naturaleza y por eso ahora también nos dedicamos a la agricultura y la apicultura ecológicas y al ecoagroturismo. Hemos inaugurado un

centro de visitantes en Icod de los Vinos, que se llama La Abejera de Ecoalpisa.

**¿Cómo surgió la idea?**

La idea de los envoltorios surgió buscando alternativas para eliminar el plástico en mi día a día. Encontré los envoltorios con cera de abeja que ya antiguamente se realizaban en otras partes del mundo. Probé, funcionó y decidí recuperar esta manera de conservar los alimentos y además con ello darle más valor aún a la cera de las abejas. La idea

del centro de visitantes y La Abejera de Ecoalpispá surgió por ese afán de trabajar al aire libre, cuidando de lo que me gusta y adaptándome a los horarios y los ritmos de la naturaleza.

**El proyecto fue premiado en el Certamen Nacional de Jóvenes Emprendedores 2020. ¿Qué fue lo que sintió al conocer la noticia?**

Pues fue una cosa muy divertida porque llevaba unos días desanimada por la situación que nos está tocando vivir. El INJUVE (el Instituto de la Juventud de España) etiquetó en una publicación de estos premios a Ecoalpispá, diciendo que era una de las ganadoras. La verdad es que, con el lío, el desánimo y las redes sociales, que muchas veces me llevan de cabeza, no le hice demasiado caso. Estuve tres días con esa publicación ahí sin enterarme hasta que revisando el correo electrónico vi un *email*. No me lo creía. Fue un subidón, un alivio y un empuje en ese momento.

-

***«Unas 50 especies de abejas son endémicas de las Islas. Es un porcentaje altísimo de especies únicas y por eso tenemos que protegerlas»***

-

**Organismos como la FAO alertan de la amenaza que supone la actual reducción de la población mundial de abejas. ¿Qué pasaría si desaparecieran estos insectos?**

¿Te imaginas el planeta convertido en casi un desierto? Pues algo así me imagino que pasaría. Todo es una cadena. En uno de sus informes, Greenpeace dice que cerca del 75% de los alimentos

que consumimos y el 90% de las plantas silvestres dependen de la polinización. Es decir, un porcentaje bastante alto de nuestro plato de comida depende de ellas. Hasta cosas de las que no somos conscientes como, por ejemplo, la leche, el queso o la carne. Si los polinizadores no hacen su trabajo en esas flores, no hay semillas para que vuelva a crecer en los campos la hierba que luego come el ganado. Y los pájaros que se alimentan de frutos o semillas tampoco tendrían su comida sin los polinizadores.

**¿Cómo cree que se podría revertir esa situación?**

Siendo responsables cada uno de nosotros de nuestros pequeños actos día a día. Hemos visto ahora con la pandemia cómo la suma de nuestros esfuerzos ha hecho que las curvas bajen poco a poco. Pues con los polinizadores o el cambio climático es igual, tenemos que aportar nuestros granitos de arena cada día y además hacer con esos granitos una muralla con la cooperación y colaboración de todos como sociedad.

**En Canarias existe una gran variedad de abejas. De hecho, según el blog de divulgación *Abejas de Canarias*, hay más de 120 especies solitarias y silvestres. ¿Qué aporta esa diversidad?**

Lo importante no es tanto ese número de especies de abejas silvestres de las Islas, sino que de esas 120 especies unas 50 son endémicas, es decir, son exclusivas de Canarias y no las podemos encontrar en ninguna otra parte del mundo. Es un porcentaje altísimo de especies únicas y por eso tenemos que protegerlas. Además de porque contribuyen a la polinización de los cultivos y los ecosistemas naturales, y son también responsables de la creación de los paisajes que nos caracterizan en las Islas.

Volamos ✈️  
por ti

**Binter**



Francia

**MARSELLA**

Descubre también Toulouse y Lille



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

# AGILIDAD DE APRENDIZAJE

**El mundo se ha vuelto del revés. Resulta complicado predecir a corto plazo lo que vaya a ocurrir, y nos movemos entre la incertidumbre y la esperanza. El impacto emocional que este tipo de escenarios tiene sobre nosotros, a todos los niveles, afecta directamente a nuestra capacidad de desenvolvernos en el mundo empresarial y laboral. La «agilidad de aprendizaje» es esencial para hacerlo con ciertas garantías de éxito.**

**Nos movemos en un mundo incierto. Quizás tendría que decir todavía más incierto de lo que ha sido siempre. En el ámbito empresarial, se define un entorno VUCA como un espacio volátil, incierto, complejo y ambiguo. ¿Les recuerda a algo?**

**De una forma más o menos habitual, las inversiones y las proyecciones que se hacen sobre la viabilidad de una propuesta de negocio siempre consideran este tipo de realidades o entornos. Pero ¿qué es lo diferente en la situación actual?**

\* Psicólogo.

Estamos inmersos en una realidad muy distinta a la que estamos acostumbrados. Esto nos lleva inevitablemente a tener que redefinir nuestras prioridades, nuestras supuestas certezas y nuestras expectativas. No se trata de salir de nuestra zona de confort. Es adaptarnos, sobrevivir y crecer en otra zona totalmente diferente, a la que nos han empujado.

Cuando gestionábamos un entorno VUCA previo a la pandemia, teníamos una cierta capacidad de decisión de qué riesgos podíamos asumir, qué era más seguro y qué grado de exposición nos podíamos permitir.

Habíamos adquirido una serie de habilidades, destrezas, capacidades... que nos permitían funcionar adecuadamente en entornos más o menos arriesgados. Esto ha cambiado. En este último año hemos visto cómo valores seguros se tambalean, y nos hacen cuestionar si somos capaces de afrontar esta situación con competencia. Más allá de las consideraciones económicas, esta situación está poniéndonos a prueba a nivel personal.

Es en cierta forma lo que ocurre en la conocida película *A propósito de Henry*, en la cual Harrison Ford interpreta a un exitoso abogado que recibe un tiro en la cabeza y tiene que reaprender su vida.

Sin llegar a ser tan trágico, no podemos perder el tiempo pensando en lo que ya habíamos conseguido, en el tiempo invertido en una formación determinada, en un aprendizaje particular... No tenemos tiempo ahora para ello. Se trata de saber qué herramientas tenemos para desenvolvernos en él. Un autoexamen humilde, que nos permita ir más allá de la inevitable sensación de pérdida que nos está causando esta pandemia. Esto se define como «agilidad de apren-

dizaje», que es nuestra capacidad de adaptarnos a las circunstancias y valorar casi al momento las innovaciones que tenemos que introducir para conseguirlo y los riesgos que estamos dispuestos a asumir en el proceso.

Los individuos que están abiertos al cambio y a las nuevas experiencias, aquellos que se definen como ágiles emocionalmente, son los que están abiertos a colaborar o pedir ayuda si lo necesitan y a asumir riesgos interpersonales con otras personas, equipos o empresas para conseguir un bien común.

-

***Estamos inmersos  
en una realidad muy distinta  
a la que estamos acostumbrados  
y esto nos lleva a tener que  
redefinir nuestras prioridades,  
certezas y expectativas***

-

Por último está nuestra apertura al conocimiento. Tenemos que aprender muchas cosas nuevas, y probablemente redefinir o descartar otras que ya se supone que sabíamos. Saber hacerlo, ágilmente, es una habilidad que implica en muchos casos un enorme grado de humildad.

Para terminar, es muy importante que tengamos en cuenta siempre el *feedback* de lo que estamos haciendo, que debe ir acompañado por la reflexión, por ser capaces de ver continuamente dónde estamos, si lo que hacemos se adecua a donde queremos llegar, y así modificar nuestro itinerario o, incluso, nuestros objetivos.

En definitiva, podemos quedarnos en el lamento de lo que fue o podemos pensar en la mejor forma de adaptarnos y aprovechar lo que está siendo.

# LA VOZ DE LOS EXPERTOS

*"No ha habido ningún contagio  
evidenciado ni documentado en  
vehículos de Guaguas Municipales"*

**José Gilberto Moreno**

Asesor OMS



## VEINTE AÑOS DE CINE



El Festival Internacional de Cine de Las Palmas de Gran Canaria celebra su vigésima edición entre el 9 y el 18 de abril con la proyección de unas 130 películas y con jornadas y actos a los que asistirán reconocidos cineastas e intérpretes del panorama nacional e internacional. Más información en [www.lpafilmfestival.com](http://www.lpafilmfestival.com).

## 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.

**R2**  
HOTELS

*Lo mejor del mundo está en Canarias*

Redescubre Lanzarote y Fuerteventura al mejor precio.  
Hasta un 20% de descuento para residentes.

# Chequeo Post COVID-19 No bajes la guardia

El Chequeo post COVID-19 en Hospiten incluye en un **único día** un exhaustivo conjunto de pruebas diagnósticas, de laboratorio y consulta con especialista.

Con él podrás conocer tu estado de salud tras la enfermedad, prevenir complicaciones y comenzar el tratamiento más adecuado ante las posibles secuelas.

Cita online en  
[hospiten.com](http://hospiten.com)



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



Descarga la APP Hospiten



**hospiten**   
global care



Por *Galo Martín Aparicio*  
Fotografías por *Daniel Martorell*

# EXTREMOS AL BORDE DEL MAR



Nazaré es un pueblo de pescadores portugués que coquetea con la posibilidad de que olas muy grandes lo sepulten. Montañas de agua atraen a surfistas de todo el mundo y se mezclan con los hombres de tez curtida y manos encallecidas de reparar aparejos de barcos y las mujeres que salan y secan el pescado al sol.

El ambiente ecléctico en Nazaré se remonta al 1 de noviembre de 2011. Aquel día el surfista hawaiano Garret McNamara cabalgó una ola dopada de casi 24 metros de altura que emergió en la playa Norte. Desde entonces Nazaré se ha tenido que acostumbrar al circo mediático que generan unos tipos de pelo rizado y amarilleado, por los efectos del sol y el salitre, que vienen hasta aquí atraídos por un Atlántico de lo más expresivo.

-

***Nazaré nació en Sítio en 1182.  
En este elevado barrio se alza la  
iglesia de Nuestra Señora de Nazaré  
y la ermita de la Memoria***

-

La ensenada en la que se asienta Nazaré está protegida y abrigada por un promontorio rematado por un faro. Una frontera natural que separa la adrenalina del norte y la calma del sur. Entre ambos puntos cardinales un funicular salva el desnivel de 110 metros que separa el antiguo barrio de Sítio y la moderna zona baja de Nazaré. Ahí, donde el pueblo toca la arena y los pescadores viven en pequeñas casas antiguas dispuestas en calles empinadas y en las que la luz entra por ventanucos, se extiende una playa urbana de agua tranquila en forma de media luna. Entre el mar y el pueblo hay un paseo marítimo adoquinado con formas onduladas y repleto de tiendas, cafés y restaurantes que sirven pulpo, sardinas y jureles. Al frente, el océano; a la espalda, una colina verde; y arriba, en el promontorio, la cuna de Nazaré.

**Nazaré nació en Sítio en 1182. En este elevado barrio se alza la iglesia de Nuestra Señora de Nazaré y la ermita de la Memoria. Junto a esta última se encuentra el mirador de Suberco, un balcón**

al que asomarse y ver dos playas o dos extremos. Al sur, la playa de Nazaré, apta para todos los bañistas; al norte, la playa salvaje del mismo nombre, en la que rompen olas de 20, 25 y 30 metros o más. Para coger estas olas, los surfistas son transportados en motos de agua.

Este disparate acuático se debe al cañón submarino de 230 kilómetros de longitud y cinco mil metros de profundidad que de manera abrupta se corta en la playa Norte. Este obstáculo en el camino en forma de enorme escalón hace que el agua se proyecte hacia arriba. Muy arriba. La mejor tribuna para ver semejante espectáculo es el faro y la fortaleza de San Miguel, una construcción manierista que ha convertido uno de sus muros en la «pared del surf»: un altar en el que cuelgan unas cuarenta tablas de vivos colores donadas por esos surfistas que descienden olas del tamaño de un edificio de 10 pisos, desde el mítico McNamara hasta la brasileña Maya Gabeira, primera mujer distinguida con un récord Guinness de esta disciplina deportiva.

Algunas ancianas nazarenas visten el tradicional vestido de siete faldas y otras van de negro. Como los neoprenos que embuten los cuerpos de los surfistas que se pasean por el pueblo mientras esperan a que el Atlántico se envalentone.

-

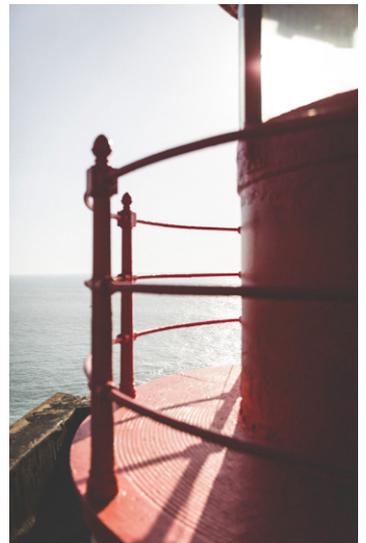
## LISBOA

***Vuele desde 8300 puntos/trayecto y  
sume hasta 830 puntos por trayecto.***

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

***BinterMás***

-



### CÓMO LLEGAR

Lisboa es una de las ciudades más cómodas de visitar, ya que el aeropuerto está a solo ocho kilómetros del centro. El aerobús sale cada 20 minutos desde el aeropuerto y te deja en la misma avenida Liberdade por 3,50 euros; con el tique tienes descuento en otros transportes y el tren turístico.

### DÓNDE ALOJARSE

Recomendamos alojarse en los hoteles **Heritage**, hoteles con encanto ubicados en edificios históricos del centro, con ambiente muy acogedor y detalles de la tradición local. **Heritage Avenida Liberdade**: elegante y acogedor e ideal para parejas.

**Hotel Plaza**: ideal para una estancia en familia –cerca del centro pero en una calle tranquila–, sus acogedoras estancias te hacen sentir como en casa.

**Solar do Castelo**: hotel con vistas y anexo al famoso Castillo de San Jorge, en el bohemio barrio de Alfama.

**Hotel Britania**: un auténtico *must* para los amantes del *art déco* y número 1 en TripAdvisor.



### QUÉ COMER

En Lisboa la comida y en especial los postres y sus famosos *pastéis de Belém* son parte de la experiencia del viaje.

**Restaurante Zambeze**: fusión entre África y Portugal con espectacular terraza para disfrutar de las vistas a Lisboa y el Tajo, a los pies del Castillo de San Jorge.

**A Venda Lusitana**: lugar de tapas portuguesas en la avenida Liberdade. Pequeño pero con mucho encanto.

En los alrededores de la plaza de Figueira hay muchas opciones con buena relación calidad/precio.

### NO TE PUEDES PERDER

Una visita a Sintra y Cascais regresando en el tren que recorre la costa de Estoril hasta la Torre de Belém.

Un viaje en el tranvía 28 por los barrios con más sabor de Lisboa: Graça, Alfama y Castelo.

Tiendas y cafés llenos de tradición en el Chiado: Café Brasileira, La Librería Bertrand o el museo vivo del comercio popular portugués: A Vida Portuguesa.

Compra tus *pastéis de Belém* en la Confitería Nacional de la Praça da Figueira y no dejes de probar la *ginginha*, un licor de aguardiente macerado con guindas.

Más información

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

# Escápate a Lisboa

La ciudad que enamora



Desde  
**394€** p.p.  
4 días

## Lisboa Plaza 4\*

4 días / 3 noches  
Doble standard  
Alojamiento y desayuno

### Promoción:

· Copa de bienvenida

O descubre dos ciudades emblemáticas en un solo viaje,  
Lisboa y Sintra, y quédate en hoteles con encanto y carácter.



Desde  
**574€** p.p.  
8 días

## Lisboa + Sintra

8 días / 7 noches

### Lisboa - 5 noches

Lisboa Plaza 4\*  
Doble standard  
Alojamiento y desayuno

### Sintra - 2 noches

Pestana Sintra Golf Conference  
& Spa Resort 4\*  
Doble clásica  
Alojamiento y desayuno

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 desde Tenerife y Gran Canaria por persona en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Vuela con:

## Binter



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



Por *María Pérez*  
Fotografías por *Alexis W* y *Adobe Stock*

## CUARENTA Y OCHO HORAS EN EL FIN DEL MUNDO

La más joven de las Islas Canarias es un mundo en miniatura, en el que conviven, en apenas poco más de 268 kilómetros cuadrados, negros paisajes volcánicos, verdes y frondosos bosques de laurisilva y charcos de agua color turquesa. El Hierro es un remanso de paz, donde el tiempo se detiene y la comunión con la naturaleza es inevitable. En las siguientes líneas, proponemos algunos de los lugares que pueden visitarse en una escapada de fin de semana y que son perfectos para olvidarse de la rutina.

### **Pozo de las Calcosas**

Este singular rincón se esconde en el municipio de Valverde, capital de la Isla. Para acceder a él hay que bajar por un camino empedrado, desde el que podemos ir observando los acantilados que lo rodean y a cuyos pies se mantienen aún las casas de piedra volcánica y techos de paja de centeno que en el pasado levantaron los pescadores. En este antiguo asentamiento mariner, pintado de negro volcánico y azul oceánico, los visitantes tienen varias opciones para el baño: una

piscina natural, un pequeño charco y hasta el mar abierto; siempre, eso sí, que el tiempo y el oleaje lo permitan.

### **Malpaso y La Llanía**

Si se quiere explorar este lienzo de contrastes que es El Hierro, visitar la zona de La Llanía y recorrer uno de los senderos que parten de este punto es un plan que debe estar en la lista de todo visitante. La Llanía se ubica en el centro de la Isla y por sus caminos pueden descubrirse zonas boscosas, pinares y

la asombrosa laurisilva, así como horizontes volcánicos y varios miradores. Ya en el suroeste de El Hierro, entre los municipios de El Pinar y Frontera, emerge su pico más alto: el de Malpaso. Subir hasta su cima, a más de 1500 metros de altitud, regala una hermosa panorámica de las formas y la naturaleza herreñas.

### **Piscina natural de La Maceta y el charco Azul**

En El Hierro, las opciones para darse un chapuzón son muy variadas. Su paisaje volcánico ha dado lugar a numerosos charcos y piscinas naturales que salpican la costa, como los ya nombrados del Pozo de las Calcosas. Dos de los más conocidos son el charco Azul y la piscina natural de La Maceta. Esta última es de fácil acceso y tiene todas las comodidades para disfrutar de un día de mar en familia. Además, cuenta con piscinas naturales de diferentes tamaños, todas ellas protegidas del oleaje. Por su parte, el charco Azul se ha convertido en una de las postales más reconocibles de la Isla. Sus aguas turquesas y el gran arco de piedra volcánica situado sobre él crean un paraje único envuelto por el sonido de la espuma y las olas.

### **Mirador de Bascos**

Este mirador es un auténtico balcón a la zona de El Golfo desde la vertiente oeste de El Hierro. Sus más de 650 metros de altitud ofrecen unas vistas incomparables en un entorno natural y sereno, perfecto para evadirse del día a día. Desde este montículo, al que se accede por una escalera de piedra, se aprecia la escarpada orografía de la Isla, así como la infinidad del océano. Si el día está despejado, se podrán distinguir los roques de Salmor, refugio del lagarto gigante de El Hierro en su costa noroeste, y la vecina isla de La Palma.

### **Sabinar**

Con sus troncos retorcidos y sus ramas yaciendo sobre el suelo, las sabinas son uno de los iconos de la Isla. Los vientos alisios que soplan en la zona de La Dehesa, en el extremo occidental de El Hierro, han creado este singular paisaje de árboles tumbados, que conviven con otras especies, como los cardones o las tabaibas. El sabinar se localiza cerca del santuario de Nuestra Señora de los Reyes, patrona insular. Esta es una construcción de paredes totalmente blancas donde, cada cuatro años, con el traslado de la imagen de la Virgen de los Reyes hasta Valverde, se inicia la fiesta más popular e importante de El Hierro: la Bajada.

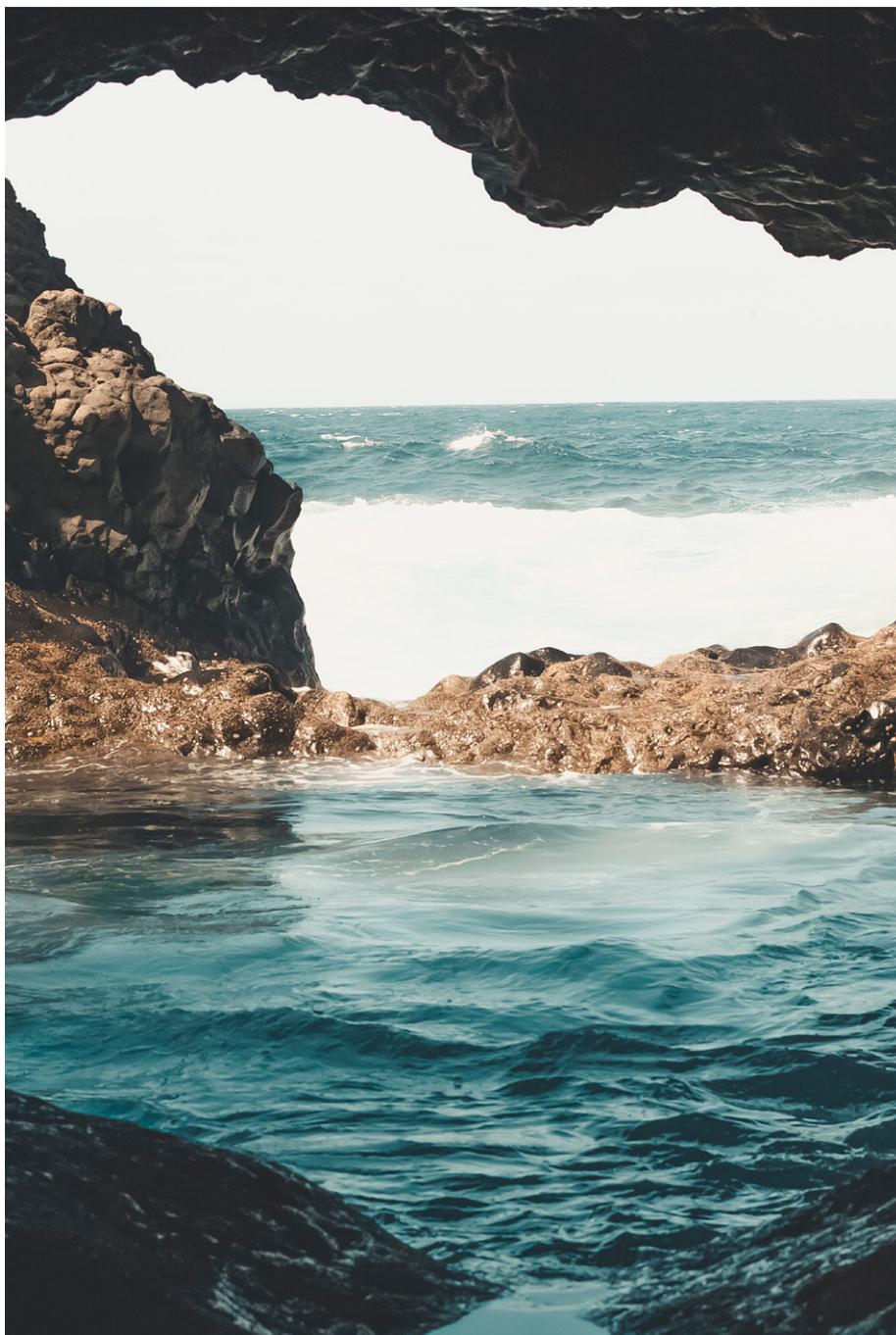
-

***Las aguas turquesas  
y el gran arco de piedra volcánica  
situado sobre el charco Azul crean  
un paraje único envuelto por el  
sonido de la espuma y las olas***

-

### **Faro de Orchilla**

En este punto de la Isla, el más occidental de Canarias, el astrónomo Claudio Ptolomeo estableció en el siglo II el meridiano cero. Por aquel entonces era uno de los extremos que delimitaban el fin del mundo conocido y hoy parece seguir siéndolo por lo salvaje y recóndito de su entorno. Para llegar a él, hay que atravesar una carretera de tierra de un par de kilómetros de longitud y tras ese recorrido emerge el famoso faro de la punta de Orchilla, construido en los años veinte del siglo pasado e inaugurado en 1933. Aquí las puestas de sol son espectaculares por los colores que se difuminan en el cielo y la calma que se respira.







# LAS PALMAS DE GRAN CANARIA: UN PASEO DE PELÍCULA

Abril es un mes de cine en Las Palmas de Gran Canaria. Así ha sido desde el comienzo del siglo XXI, con la celebración de su Festival Internacional de Cine, que en 2021 tiene lugar del 9 al 18 de este abril ([www.lpafilmfestival.com](http://www.lpafilmfestival.com)). Sin embargo, la ciudad mantiene una vinculación aún más profunda con las producciones para la gran pantalla, más allá de su tradicional cita anual con el cine independiente internacional. Por la capital grancanaria han pasado grandes directores, grandes intérpretes y rodajes de relumbrón, en una peculiar relación con la industria del séptimo arte.

Y eso es algo que el visitante puede comprobar, a pie, gracias a dos rutas autoguiadas (propuestas del cineasta y escritor cinematográfico Luis Roca, que se pueden consultar en la web oficial de Turismo, [www.lpavisit.com](http://www.lpavisit.com)) que mantienen como icono a la gran ballena blanca: porque fue la ciudad la que acogió el rodaje del *Moby Dick* de John Huston y Gregory Peck de mediados de los cincuenta del siglo pasado. La playa de Las Canteras y su entorno fue el escenario en el que se construyó el mítico cetáceo y donde se rodaron algunas de sus escenas.

Nuestro itinerario puede comenzar en La Puntilla, en el extremo de Las Canteras, con paradas posteriormente en el parque de Santa Catalina (donde la compañía Gaumont rodó uno de los primeros planos de la ciudad en 1909) y diferentes calles en las que se rodaron películas como *Peter Voss, héroe del día*, *Como un relámpago* o *La isla interior*.

La otra ruta sitúa al paseante en enclaves del casco histórico de la ciudad. Desde la plaza de Santa Ana (escenario en la película *Como reinas*, con Shirley MacLaine y Billy Connolly) hasta la plaza de Cairasco (por la que Brad Pitt llega a Casablanca en *Aliados*) y su Hotel Madrid, pasando por el Gabinete Literario (plató recurrente, en el que, entre otros tantos títulos, se rodó *Down a Dark Hall*, de Rodrigo Cortés, con Uma Thurman) y otras vías celebres en la ciudad que albergaron escenas de filmes como la histórica *Tirma*, *El niño*, *Cien años de perdón* o *La hija del mestre*.

¿No es un paseo de película?





Por *Aarón Rodríguez González*  
Fotografías por *José Chiyah Álvarez*

# MÁS QUE DUNAS Y ARENA

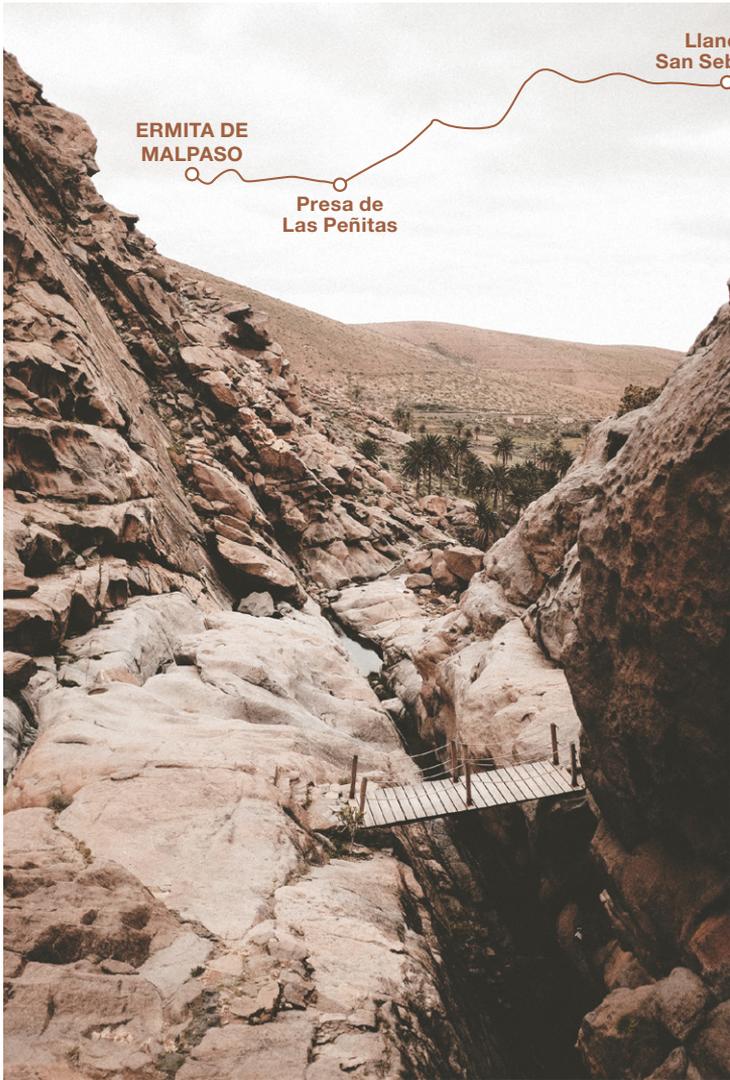
Fuerteventura es mucho más que dunas y arena. El interior de esta árida y serena isla, bañada por el sol y acariciada por el viento, alberga tesoros de enorme interés natural y cultural. La Vega de Río Palmas, originalmente un enclave agrícola rodeado de palmeras y manantiales, que constituía un granero para los habitantes de Betancuria, y lugar de peregrinación por antonomasia en la isla majorera, es uno de ellos.



Cada año, el tercer sábado de septiembre, miles de fieles procedentes de todos los rincones de la geografía insular se desplazan hasta este hermoso lugar para venerar a su patrona. No en vano, en las inmediaciones de la Vega se cuenta que se apareció la Virgen de la Peña, patrona de la Isla, a los frailes franciscanos Diego de Alcalá y fray Juan de San Torcaz, en un día que se pierde en los albores de la historia cristiana isleña. En recuerdo de ese sagrado acontecimiento, en el lugar conocido como Malpaso, se levantó una pequeña ermita que desde 1497 centralizó la veneración a la protectora de los majoreros, trasladada posteriormente a su actual hogar en el interior del pueblo. Nuestra ruta de hoy enlaza los dos santuarios, el primigenio y el actual, en un cómodo recorrido de apenas 3,5 kilómetros que transcurren por el hermoso desfiladero rocoso del barranco de Las Peñitas.



Iniciamos el itinerario en la iglesia de Nuestra Señora de la Peña y seguimos las señales del sendero de gran recorrido GR-131, que atraviesa la Isla desde Corralejo hasta Jandía. Al cabo de 1,8 kilómetros, abandonamos este itinerario y tomamos el sendero local SL-FV 27, cuyas marcas nos conducirán hacia el barranco de Río Palmas y nos llevarán a lo largo de su cauce, repleto de vegetación autóctona, entre la que destacan especies xerófilas del bosque termófilo, del cardonal-tabaibal y del piso halófilo-costero, como pueden ser las palmeras canarias, los tarajales, los verodes y las tabaibas. Al cabo de un kilómetro alcanzaremos la presa de Las Peñitas, construida durante los tiempos de la guerra civil e inutilizada en la actualidad por la gran cantidad de sedimentos que la colmatan. El entorno constituye un magnífico refugio para las aves rapaces que perviven en la isla majorera. Bordeamos el embalse por su margen derecho, al pie de las Peñas del Alcalde y el Pico de la Aguililla, hacia el lugar en el que afloran los materiales geológicos más antiguos de la isla de Fuerteventura y, por ende, del Archipiélago: Malpaso. Aquí, entre riscos que resultan ideales para la práctica de la escalada libre, se levanta la antigua ermita. Un emplazamiento mágico, ideal para observar los últimos ejemplares de las aves más majestuosas que alguna vez existieron en el cielo de Canarias: los guirres. Tras disfrutar por un rato de este magnífico escenario, una de las múltiples maravillas que esconde la Fuerteventura más íntima y recóndita, regresamos sobre nuestros pasos al punto de partida.





Por Raquel Álvarez  
Fotografías por Dominic Danhcke

## LA ISLA BONITA EMPIEZA DESDE EL MAR



**La Veta no es solo una coqueta, recóndita y paradisíaca cala del municipio de Tijarafe, en el noroeste de La Palma. Es muchísimo más: una deliciosa excursión, una bocanada de libertad, una sorpresa acantilada, un remanso de paz regado por un Atlántico fluctuante... Una poderosa razón para comprobar que la llamada Isla Bonita empieza en el mar y que al conocer algunos rincones, como este, casi no dan excesivas ganas de seguir explorando.**

Sí, La Palma tiene bastantes playas y su comarca noroeste, también. Es más, uno de los municipios de menor población de esta parte, Tijarafe, puede presumir de contar con una de las más coquetas, salvajes y bellas de la conocida como Isla Bonita: La Veta. Tan convincente que parece lanzar el claro mensaje de que La Palma se hace acreedora de ese adjetivo de *bonita*, reconocido mundialmente, desde sus pies bañados de Atlántico, y no ya por su profuso verde, su impresionante Caldera de Taburiente o tantos parajes dignos de tiempo, buenas cámaras y ganas de disfrutar y desconectar.

-

***La fina arena negra volcánica se convierte de entrada en inmejorable colchón para recuperarse del esfuerzo de la bajada***

-

La Veta sorprende por ser un compendio de lo que se les exige a las playas salvajes. Es cierto que las cabañas y la vegetación situadas justo detrás de la arena, en un área más elevada, diluyen de entrada la naturaleza virgen que se les presume a este tipo de calas. Sin embargo, la excursión por un impresionante aunque llevadero acantilado, el hecho de que haya un tramo que obliga a pasar por un pequeño túnel, que las panorámicas no muestren construcciones humanas salvo las variadas embarcaciones que atraviesan el océano o la permanente sensación de que el enclave merece de sobra la expresión *naturaleza pura* representan demasiados atributos como para que les pasen excesiva factura.

Ya abajo, la fina arena negra volcánica se convierte de entrada en inmejorable

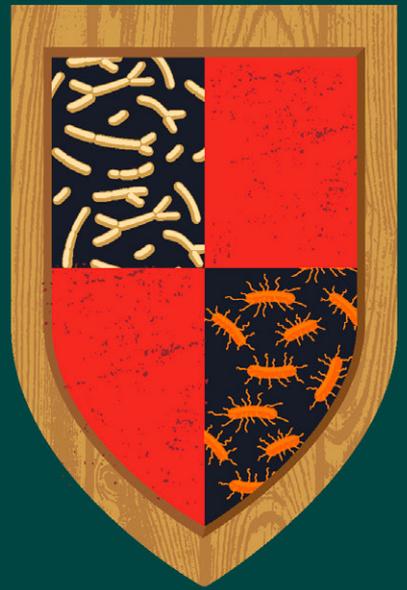
colchón para recuperarse del esfuerzo de la bajada. Si el sol acompaña y las corrientes y el oleaje se ausentan un poco, la estancia se intensifica y los baños compensan con creces el sobreesfuerzo posterior de la subida. Lo mejor, no obstante, es que casi desde el principio se tiene la convicción de que al irte de la Isla hablarás de esta playa y la recomendarás. Sin duda. Y no hay mejor resumen de su impronta, su relevancia y jerarquía.

Además, y para aquellos a los que les gusta explorar el más allá de los pequeños cabos, existe otra pequeña cala de fina arena en ciertas fases del año hacia el norte, pasado El Risquito, si bien conviene extremar el cuidado al pasar, tanto por las rocas como por las posibles subidas de mar.

Llegar no es muy difícil, aunque conviene no despistarse. Tras pasar por el casco de Tijarafe, y siempre por la carretera LP-1 hacia el norte hacia el lindante municipio de Puntagorda, se ha de tomar el camino de Aguatavar, situado tras el barranco del Pinillo y antes del restaurante La Muralla. Por esta vía, que lleva también al camino de El Gallo, se descenderá tras un recorrido con numerosas curvas, fincas de plátanos, frutales, invernaderos, algunas casas y diversos estanques, hasta donde el asfalto enlaza con una pista de cemento.

En esta zona, el acantilado ya no permite seguir más y se dispone de un espacio de cemento habilitado para aparcar. Ya solo queda encontrar el cartel que señala el sendero que lleva a la playa. Una vía que, en unos 20 o 25 minutos bajando –y, claro está, un poco más subiendo–, nos regala una cala que, insistimos, demuestra que la Isla Bonita empieza a merecer ese apelativo junto al Atlántico y sin necesidad de muchas más incursiones por parajes variopintos.





Por Cristina Torres Luzón  
Ilustración por Ilustre Mario

# LOS MICROORGANISMOS QUE HABITAN EN MÍ

Dentro de cada ser humano existen billones de microorganismos que interactúan con él. La mayoría de ellos lo hacen mediante simbiosis. Cuando esta proporción se altera por distintos factores extrínsecos e intrínsecos pueden aparecer enfermedades. La mejor forma de prevenirlo es saber cuidar y mantener en equilibrio la microbiota.

Quizás las palabras *probióticos* y *prebióticos* son relativamente frecuentes en nuestro vocabulario. Sin embargo, para llegar a entender su importancia debemos aprender antes qué es nuestra microbiota.

Esta es el conjunto de microorganismos, principalmente virus, hongos y bac-

terias, que habitan en la piel y las mucosas de la vagina y del aparato digestivo. Suponen entre uno y dos kilogramos del peso corporal de cada persona. Estos microorganismos se encuentran en mayor número que las células que componen cada organismo humano, en una proporción de 1,3:1.

La relación que establecen dentro de nuestros órganos puede ser de simbiosis, comensal o patógeno. Cuando hablamos de simbiosis nos referimos a que ambas partes se benefician, mientras que las comensales comparten el espacio sin lesionarnos, salvo que cambien las condiciones como el pH o la temperatura, pudiéndose volver patógenas.

Las dos funciones principales que desempeña la microbiota son la de defensa y la de nutrición. Con respecto a su papel de defensa, vemos que previenen la colonización de otros microorganismos patógenos, realizan la función de barrera impidiendo que entren elementos dañinos en nuestro sistema y estimulan el sistema defensivo.

En cuanto a su función nutricional, sabemos que ayudan a digerir alimentos que nuestro sistema digestivo no puede asimilar. Producen vitaminas B y K y ácidos grasos, intervienen en la producción de neurotransmisores y aminoácidos y contribuyen a la absorción de hierro, magnesio y calcio.

Debemos saber que el microbioma, como se conoce a la composición genética de estos microorganismos, es único para cada persona y puede verse modificado por diferentes factores. Esta alteración, conocida como disbiosis, se ha visto asociada a obesidad, síndrome metabólico, diabetes tipo II y determinadas enfermedades de salud mental.

Existen factores beneficiosos como la práctica de ejercicio físico y la dieta mediterránea. Por otra parte, hay otros factores negativos que pueden alterarla, disminuyendo su diversidad y funcionamiento: la falta de sueño, el estrés, algunas enfermedades, la ingesta de antibióticos, la mala salud bucal, los tóxicos ambientales, el envejecimiento

y el consumo de alimentos perjudiciales como ultraprocesados, sal, grasas, azúcares y aquellos que tienen poca fibra.

Como vemos, la alimentación es uno de los grandes factores que interaccionan y pueden modificar en ambos sentidos. Enfocándonos en aquellos alimentos que nos aportan beneficios, encontramos que existen dos grupos que contribuyen a mejorar la microbiota: los prebióticos y los probióticos. Los prebióticos son aquellos que sirven de alimento para las bacterias buenas, ayudando al crecimiento y desarrollo de estas. Se pueden encontrar en la cebolla, el puerro, el ajo, el centeno, el arroz, los copos de avena, las lentejas, los garbanzos, el brócoli, la soja...

-

***Aprender a consumir alimentos que aumenten la diversidad de estos microorganismos y los mantengan en equilibrio ayuda a prevenir enfermedades***

-

En cambio, los probióticos son directamente bacterias buenas que incorporamos a nuestra microbiota. Estas se encuentran en alimentos como kefir, chucrut, yogur, queso curado, kombucha, miso... Su consumo es recomendable, y más cuando presentamos factores negativos como el estrés o la ingesta de antibióticos.

Por todo ello, y a pesar de ser un campo de conocimiento relativamente reciente, debemos ser conscientes de la alta influencia que tiene la microbiota en nosotros. Aprender a consumir alimentos que aumenten la diversidad de estos microorganismos y los mantengan en equilibrio ayuda a prevenir enfermedades. Si quieres empezar a mejorar tu salud, empieza a cuidar tu microbiota.

# Vacuna frente al coronavirus (COVID-19)

## Las vacunas ¡salvan vidas!



¡Y no olvides las medidas de protección!



La desinfección de manos.  
(Agua/jabón o solución  
hidroalcohólica)



El uso  
obligatorio  
de la mascarilla



Mantener la distancia de  
seguridad de 1,5 m  
con otras personas



Por *Francisco Belín*  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# GOFIO Y RAZONES DE SOBRA PARA SEGUIR APOSTANDO POR EL ALIMENTO VERNÁCULO

¿Cómo definir el gofio sin caer en los clásicos y repetitivos clichés? Tanto para los visitantes foráneos como para los canarios resulta básico seguir entendiendo la doble vertiente de esta elaboración de los aborígenes: recurso histórico indispensable para mitigar las necesidades de la población en épocas de hambrunas y aplicaciones contemporáneas en la restauración.

Desde Fuerteventura, concretamente desde La Asomada, el maestro artesano Francisco Cabrera considera que «se está perdiendo la esencia del alimento vernáculo porque se han descuidado las tradiciones en pasos como el tueste o la molienda».

Muy bien podemos partir desde este eje de coordenadas para no caer, precisamente, en nociones simplistas de uno de los alimentos emblemáticos de Canarias. Alcibiades García, en La Gomera, coincide con el artesano majorero. «Retornar al grano local es mi propósito

–asevera–. ¿Que no hay para tanta gente? Por supuesto, pero no por ello hay que obviar que dicho grano local ofrece diferencias frente al que viene de fuera, no solo para la salud sino en términos nutricionales y medioambientales».

Es que desde aquella curiosa definición del literato e intelectual Miguel de Unamuno –«el gofio es el esqueleto del pan»– a estos tiempos en los que se miran con lupa aspectos relacionados con la sostenibilidad ambiental, la contribución de este icono alimenticio en los usos gastronómicos y de recetario es rotunda.

En el más reciente de los certámenes regionales de periodicidad anual, Agrocanarias 2020, convocado por el Gobierno de Canarias a través del ICCA (Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria), los técnicos hacían hincapié en los elementos que se utilizaban para las catas y su oportuno reciclaje.

Centenares de muestras en tarros para la participación de 15 molineras y que los expertos cataran cada uno con sus cucharillas... Los botes que contenían las muestras están confeccionados con un material (PLA) basado en trigo, millo y remolacha y que es biodegradable; una vez usados pueden agregarse al compost.

Mientras tanto, las cucharillas para probar cada variedad, de fibra de maíz, también son aptas para el compostaje. Cabe remarcar, pues, la apuesta, en este y otros casos, por la sostenibilidad en el empleo de material reciclable.

En el mencionado certamen para determinar el mejor gofio de Canarias en 2020, el vencedor, el gomero Rayco Herrera, puso de relieve el excelente nivel que exhiben los elaboradores de la Isla Colombina. «Los molineros de la tierra y nosotros creo que estamos marcando tendencia desde

hace unos años ya; en buena parte también a la hora de cuidar al máximo la calidad de la materia prima que empleamos».

Cabe destacar que los aborígenes canarios conocían el gofio antes de la llegada de otras culturas a las Islas. Abreu Galindo, fraile e historiador, cita varias veces el alimento básico de los canarios: «Se mantenían de cebada tostada y molida que llamaban gofio».

-  
***El grano local ofrece  
diferencias frente al que  
viene de fuera, no solo para  
la salud, sino en términos  
medioambientales***  
-

Al margen de esas elaboraciones de trigo, millo o cebada, Herrera habla de esas mezclas tan gustosas, del porqué del aporte del garbanzo, para dar dulzor; o la cebada, para suavizar; y la potencia del millo, evidentemente.

De vuelta a Las Rosas, Alcibiades García explica que restauró su molino (La Molina Vieja), datado en 1905, en el que da continuidad a una actividad no solo productiva, sino también divulgativa. «Yo no cobro al repartir mi gofio; recibo a colegios, explico todo acerca de los procesos a los niños y me empapo de lo que me cuentan las personas mayores. Todos se llevan después su bolsita de gofio tradicional».

Otro ejemplo muy interesante lo podemos encontrar en Lanzarote con la nueva molina de José María Gil, que elabora y comercializa de forma local, erigiéndose en reflejo del valorado kilómetro cero, apoyando a la agricultura de la Isla de los Volcanes y apostando, además, por el medio ambiente a través de los envases eco.

# A TU MANERA.



Premium **GIN**  
Canaria

a tu gusto...

Sweet Mango

Sweet Guayaba



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



GALPO  
**AREHUCAS**  
DESDE 1884

Disfruta de un consumo responsable. 37,5%

# Todo el encanto de Pamplona por **3250 puntos** ¡Su escapada más cerca que nunca!



75% dto.   
**Pamplona**  
**3250**  
puntos/trayecto

## Vuele ahora a Navarra con un 75% de descuento en puntos.

Disfrute la gastronomía del norte, su enriquecedora historia y la serenidad de sus paisajes... Si vuela a Pamplona entre el 1 de marzo y el 30 de abril\*, se beneficiará de un 75% de descuento en puntos.

\*Compre su vuelo por puntos hasta el 30 de abril y vuele del 1 de marzo al 30 de abril de 2021. Puntos por trayectos. Descuento ya aplicado. Obligatorio billete electrónico. La emisión se puede realizar a nombre del titular, sus beneficiarios o bien un acompañante.

[bintercanarias.com](http://bintercanarias.com)  
922/928 327 700

**Binter**



## KUMARA SERENOA BY LOPESAN HOTELS

SUME PUNTOS x2

BinterMás incorpora al programa el hotel Kumara Serenoa 4\*, un nuevo establecimiento de la cadena canaria Lopesan situado en Maspalomas. Con motivo de su incorporación al programa, ofrece a todos los titulares que se alojen durante este mes doble puntuación por cada noche de estancia.

**Kumara Serenoa by Lopesan Hotels**

**260 + 260 puntos/noche**

[lopesan.com](http://lopesan.com)  
902 450 010

Validez abril 2021.



## GOLD BY MARINA

SUME PUNTOS x2 y 15% DTO.

Ya está en el lugar ideal para comenzar sus vacaciones. En Gold By Marina podrá sumar el doble de puntos con su alojamiento mientras disfruta de un hotel moderno con toques vintage. Además, en esta primavera, si es titular BinterMás Oro o Plata, Gold By Marina le ofrece un fantástico 15% de dto. si utiliza el código "BINTERMÁS" en las reservas a través de la página web del hotel\*.

**Hotel Gold By Marina**

**215 + 215 puntos/noche**

[goldbymarina.com](http://goldbymarina.com)  
+34 928 948 555

Validez abril 2021. Estancia mínima 2 noches. Hotel solo para adultos. \* Validez 15% dto. reservas abril 2021 para estancias del 5/4/21 al 31/5/2021.



## DON GREGORY BY DUNAS 4\*

SUME PUNTOS x2

Relájese frente al mar y saboree la tranquilidad mientras suma 1000 puntos/noche en el Hotel solo para adultos Don Gregory by Dunas.

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

[hotelesdunas.com](http://hotelesdunas.com)  
902 142 828

Validez abril 2021.



Iberostar Grand El Mirador 5\* Lujo. Tenerife

## IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

OFERTA ESPECIAL 35% DTO.

Por ser BinterMás, disfrute de un 35% de dto. en los hoteles seleccionados, y de late check out hasta las 14:00 h\* reservando con el código "BINTER" a través de iberostar.com

**Iberostar Selection Anthelia 5\***  
**Iberostar Grand El Mirador 5\* Lujo**  
**Iberostar Gaviotas Playa 4\***

[iberostar.com](http://iberostar.com)  
902 995 555

Válido para reservas hasta el 30/4/21 y estancias del 5/4 al 30/4/2021. Indispensable presentar su tarjeta BinterMás en el check in para acogerse a la promoción. \*Sujeto a disponibilidad.

# Fuerteventura

## Un pedazo de cielo sobre la arena

Desde

**3500 + 64**

Puntos BinterMás Por persona

.....

+

Vuelo Apto

### R2 Marivent Beach Apartments

3 días / 2 noches

Apartamento 1 Dormitorio

Solo Alojamiento

BinterMás

Precio por persona residente desde Gran Canaria, en base a ocupación doble. Válido para compras hasta 30/04 y estancias del 01/04 al 30/06/2021. 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

CanariasViaja - Agencia de viajes IAV-0000094-2/3 C. El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

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

## BinterMás

### VUELOS



**BINTER**  
922/928 327 700  
bintercanarias.com  
Obtención: de 100 a 1000 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  
atlantisbahiaireal.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](http://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](http://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**

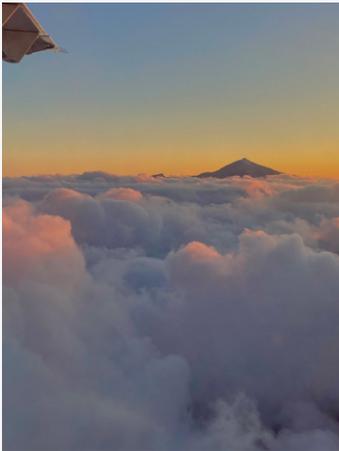
Volamos por ti



 @mividawanderlust



 @ph.naab



 @97bordonbelinda



 @volandocanarias

# #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



## 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

**Mallorca** – Lunes, miércoles, jueves y sábados

**Murcia** – Martes y sábados

**Pamplona** – Viernes y domingos

**Vigo** – Miércoles, jueves, sábados y domingos

**Zaragoza** – Lunes, martes y miércoles

**Jerez de la Frontera** – Lunes y viernes

**Santander** – Lunes y jueves

**Vitoria-Gasteiz** – Miércoles y viernes

**Reus-Tarragona** – Jueves y domingos

## INTERNACIONALES

**Toulouse** – Martes y sábados

**Lille** – Lunes y jueves

**Marsella** – Viernes

**Venecia** – Lunes y miércoles

**Turín** – Martes y sábados

**Madeira** – Jueves y domingos

**Nuakchot** – Miércoles

**Lisboa** – Jueves y domingos

**Agadir** – Lunes

**Dakar** – Lunes

**Marrakech**

**El Aaiún**

**Cabo Verde**

**Banjul**

**Dajla**

**Casablanca**

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

# Desconecta en El Hierro y encuentra la calma



Desde  
**80€** p.p.  
3 días

**Apartamentos Rurales La Brujita**  
Frontera, El Hierro  
3 días / 2 noches  
Apartamento 1 dormitorio  
Solo alojamiento

**Promoción:**

· 20% de descuento

**Casa Abuelo Buenaventura**  
Valverde, El Hierro  
3 días / 2 noches  
Casa (hasta 4 personas)  
Solo alojamiento

**Promoción:**

· 20% de descuento



Desde  
**105€** p.p.  
3 días

**Villa Juan**  
Frontera, El Hierro  
3 días / 2 noches  
Casa (hasta 10 personas)  
Solo alojamiento

**Promoción:**

· 20% de descuento



Desde  
**259€** p.p.  
3 días

**20% de descuento para compras en abril y estancias hasta el 31 de mayo**

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 desde Tenerife por persona residente canario en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Vuela con:

**Binter**



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



Es el momento  
de volver a despegar.

**BARA BB BARA**  
COMUNICACIÓN

**Personas que creen en personas.**

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

En 8 idiomas.

Para soportes impreso, audiovisuales, online y RRSS.