

NT

TIGADAY

César Sar - Mediocres al mando de la nave - Santillana del Mar - Toulouse
Venecia - Intolerancias alimentarias - Canarias en Madrid Fusión

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Astrid da Silva, Alberto Piernas, Galo Martín Aparicio, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

José Chiyah Álvarez

FOTOGRAFÍAS

Julio González, Adobe Stock, Pixabay, José Chiyah Álvarez, Rocío Eslava.

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

DESPEGAMOS HACIA NUEVOS DESTINOS

Llegamos al mes de julio cargados de ilusión, y es que se trata de una fecha especial para nosotros. En Binter llevamos meses preparándonos para poner en marcha nuevas rutas que mejorarán la conectividad de Canarias con el exterior con vuelos directos y regulares, con el objetivo de que los canarios puedan viajar a más destinos con el mejor servicio, a la vez que facilitar la llegada de visitantes al Archipiélago.

Desde este mes Binter tiene en su programación cinco nuevas rutas internacionales, con Toulouse, Marsella y Lille, en Francia, y con Venecia y Turín, en Italia. Algo que hace unos años ni nos imaginábamos, pero que ya es una realidad.

Y es que, cuando uno se permite soñar y trabaja duro para materializarlo, los resultados llegan. Algo similar nos pasó antes con los destinos nacionales, y aquí estamos, uniendo Canarias con Vigo, Mallorca, Pamplona, Zaragoza, Murcia, Santander, Vitoria-Gasteiz, Jerez de la Frontera, Asturias y, desde el 1 de julio, Tarragona. Facilitando, a través de esos vuelos y al mismo precio, la conectividad también de todas las islas de Canarias con aeropuerto. Y recibiendo peticiones para abrir nuevas rutas con otras tantas ciudades, lo que nos demuestra la buena acogida de nuestro producto.

Hemos superado juntos una pandemia que día a día vemos más cerca de su fin por el avance en la vacunación. Y gracias al esfuerzo conjunto vamos recuperando lentamente la normalidad. Por ejemplo, a finales del mes pasado pudimos recuperar los vuelos con Agadir, programando una frecuencia semanal los lunes.

Saben que en Binter no nos hemos parado ni un momento. A pesar de la inseguridad por no saber qué iba a pasar, desde el inicio todo nuestro equipo apostó por la flexibilidad y eso nos ha ayudado a capear la situación. Porque somos conscientes de lo importante que es la conectividad aérea para todos ustedes, no nos hemos rendido, buscando soluciones, reabriendo rutas cuando se podía volar y suspendiéndolas cuando las circunstancias sanitarias no lo permitían, pero siempre sin dejar de soñar con los grandes proyectos en los que tan duro habíamos trabajado.

Gracias a eso, en 2020 inauguramos rutas que ya teníamos anunciadas, como Vitoria-Gasteiz, Jerez de la Frontera o Asturias, y este mes iniciamos el salto a Tarragona y a ciudades de Italia y Francia. También, a partir de julio, reforzamos la programación de conexiones entre las islas para que, sea cual sea su destino, pueda volar a él.

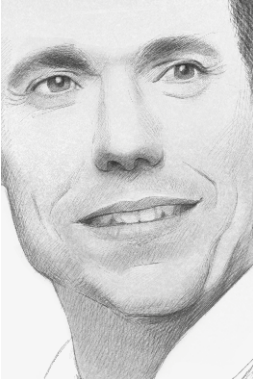
Espero que se animen a viajar a todos estos lugares con nosotros. En nuestros aviones seguimos cuidando todos los detalles para que su vuelo sea seguro.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

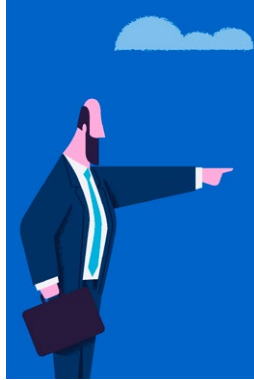
Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

6
César Sar
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



18
Santander
Destino nacional



24
Toulouse
Destino internacional



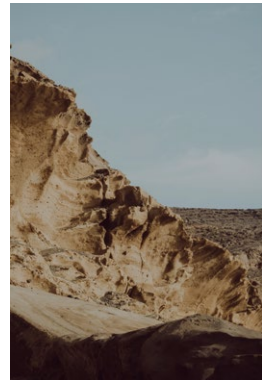
30
Venecia
Destino internacional



36
Tigaday
Senderos



40
Montaña Pelada
Playas



44
Intolerancias alimentarias
Salud



50
Madrid Fusión
Gastronomía





JULIO



**30º FESTIVAL
INTERNACIONAL
CANARIAS
JAZZ & MÁS**

2 18 22

37º FIMC

Festival Internacional de
Música de Canarias

3 → 24



**PEDRO
GUERRA**

Gira *El viaje*

15

auditoriodetenerife.com | taquilla | 902 317 327

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

El Auditorio de Tenerife es un espacio seguro y aquí están nuestras normas:
<https://auditoriodetenerife.com/es/medidas-de-seguridad-y-prevencion-adt>

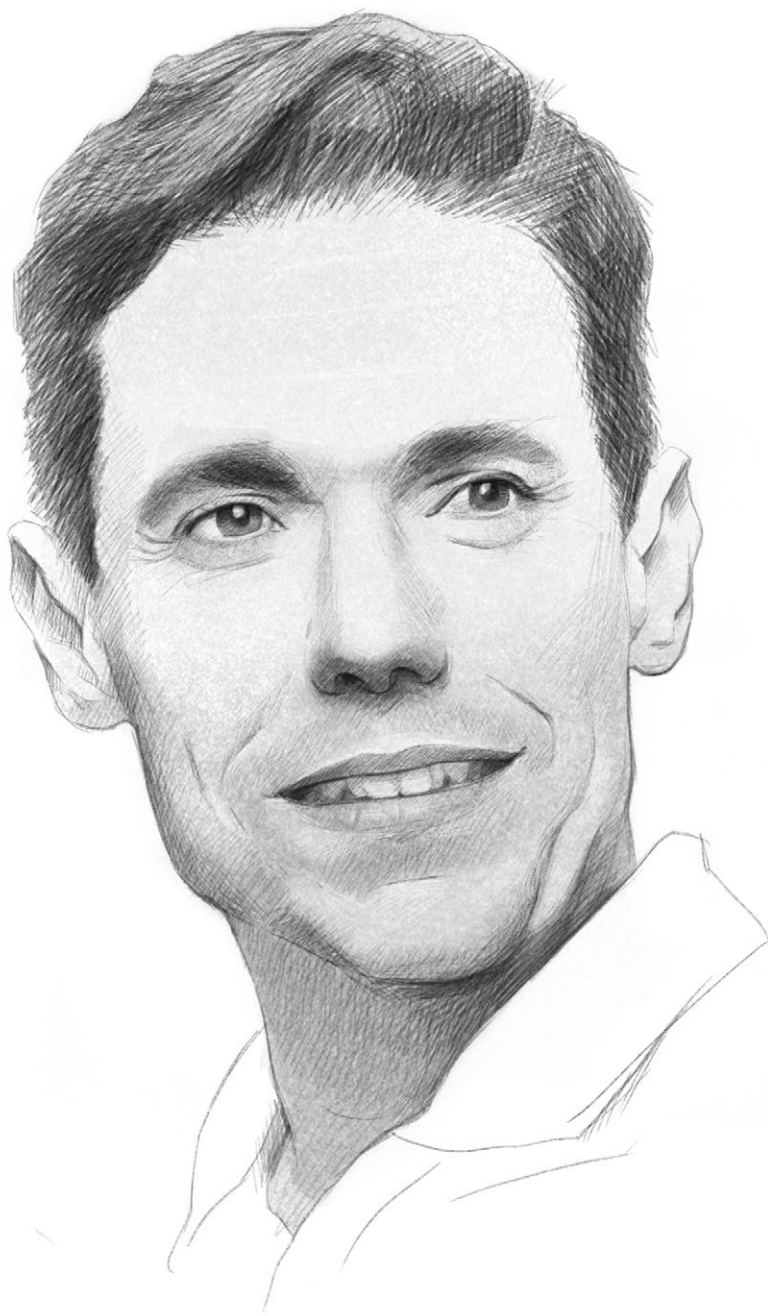
Esta programación está sujeta a las directrices de las autoridades sanitarias.

Como medida preventiva, la puesta a la venta de las entradas para los espectáculos se abre con menos antelación de la habitual respecto al día de la función y se cierra dos horas antes del comienzo del espectáculo para terminar de acondicionar la sala y que puedas tener una experiencia totalmente segura.



**AUDITORIO
DE TENERIFE**





Por *Beneharo Mesa*
Ilustración por *Capi Cabrera*

«CADA VIAJE ES UN MUNDO Y UNA EXPERIENCIA»

César Sar, nacido en 1975 en Santa Cruz de Tenerife, es el creador de la serie de viajes *El turista*, además de gastrónomo y deportista *amateur*. Fue periodista político, pero su auténtica pasión era viajar y conocer mundo. Por ello, en 2011 decidió recorrerlo durante más de un año y grabarlo. Para financiar la aventura, vendió su casa y dejó su trabajo como adjunto a la dirección de Canal6 Televisión e invirtió todos sus ahorros. En la actualidad trabaja en lo que más le gusta: viajar.

¿Qué es viajar para usted?

Para mí viajar es vivir. He convertido los viajes en un modo de vida y la verdad es que es algo que me apasiona. Para mí viajar no es solo conocer distintos rincones del mundo, sino sobre todo sus gentes, cómo viven, qué sienten, cuáles son sus anhelos, y es algo que me parece maravilloso porque me he enamorado de los humanos y me encanta conocer cómo vivimos en distintos lugares del mundo y darme cuenta de que no somos muy distintos unos a otros, independientemente de a quién recemos, el color de piel que tengamos o los alimentos que consumamos.

¿Cómo es viajar en pandemia?

Viajar en pandemia es seguir viviendo. Si antes decía que viajar es vivir, pues viajar en pandemia es seguir viviendo. Hay que hacerlo con responsabilidad, siguiendo las normas, pero hay que hacerlo. Los que amamos y disfrutamos de los viajes no podemos resignarnos a quedarnos en casa. Merece la pena, por supuesto, subirse a un avión para emprender un viaje. A veces será más cerca o más lejos, pero siempre igual de interesante. Me gusta decir que los viajes no hay que medirlos en kilómetros, sino en experiencias. Puede ser un gran viaje ir a la isla de al lado o puede ser un

gran viaje visitar algún punto de Europa o de la España continental. No hace falta irse al otro rincón del mundo para disfrutar de una gran experiencia de un viaje.

Ha viajado y visitado muchos lugares, ¿con cuál se queda?

No hay un lugar especial en concreto porque de cada sitio te llevas una cosa. Es cierto que hay algunos que te sorprenden más o te llegan más que otros, pero son solo un puñado. Como territorio o como espacio, aunque no es un país, me encantó la Antártida. Es un lugar virgen donde la naturaleza es algo que salta a la vista. La cantidad de fauna que hay en la Antártida es brutal, impresionante. Ver a decenas de ballenas saltar, familias enteras de orcas, miles de pingüinos...

-

«Las Islas Canarias son uno de los destinos más increíbles, maravillosos y excepcionales que hay en el planeta»

-

¿Le quedan lugares por visitar?

Me pidieron la lista de países hace unos años y ahora voy por 116, y sé que, aunque dedique toda una vida a viajar, no recorreré todo el planeta. Tampoco pretendo viajar a todos los países del mundo, porque este no se divide solo en las fronteras políticas que tenemos, sino en las regiones, es decir, ¿cuántos viajes necesitas, por ejemplo, en España para decir que la conoces? Un turista que venga de cualquier rincón del mundo y visite Andalucía, ¿puede decir que conoce España? Yo creo que no. España es un país pequeño que requiere bastantes viajes para poder decir que lo conoces. Y lo mismo ocurre con cada rincón del planeta. Hay que dividirlo en zonas geográficas o, incluso, en regiones, ni siquiera por divisiones políticas.

Así que me falta mucho. Me falta todo un mundo por recorrer todavía.

Viaje de mochilero e improvisado y uno organizado, ¿con qué se queda?

Yo no me considero mochilero. Me considero un turista por encima de todo y hay que analizar el lugar del mundo que vamos a visitar para ver si es más cómodo viajar con una mochila o con una maleta. Hay lugares en el mundo en los que se requiere un viaje organizado, sin lugar a dudas. Para eso existen también las agencias, ya que hay rincones en este planeta en los que eso es muchísimo mejor. Por ejemplo, en Egipto, el típico crucero por el Nilo, que merece mucho la pena aunque haya turistas. Siempre rompo una lanza en favor de los turistas. A veces los denostamos y decimos que no queremos ir a lugares mayormente turísticos, cuando la mayoría de ellos lo son y se lo han ganado precisamente por derecho propio. Sería absurdo que alguien en el mundo dijese que no quiere visitar las Islas Canarias porque hay muchos turistas, ¿no? Las Islas Canarias son uno de los destinos más increíbles, maravillosos y excepcionales que hay en el planeta. No solo por su clima, que tenemos el mejor del mundo, sino por nuestros paisajes, cultura, parques nacionales; en fin... Tenemos cosas increíbles y somos un destino turístico y no por ello menos importante. Y a Canarias se puede ir de manera organizada o por tu cuenta, pero hay otros lugares que son iguales. Un viaje no es menos por llevarlo organizado.

¿Cómo es vivir de lo que le gusta?

Vivir de lo que me gusta es un sueño hecho realidad y lo cuido cada día, y doy gracias también cada día por poder hacerlo. Y no es fruto de la suerte. La suerte es aquello que llega sin buscarlo; es fruto de la fortuna, que es aquello que trabajas cada día para poder conseguirlo.

Volamos por ti 

Binter

VITORIA-GASTEIZ

Descubre el resto de destinos
de la Península y Baleares



Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

MEDIOCRES INÚTILES AL MANDO DE LA NAVE

Distintos principios y teorías explican por qué en lo más alto hay mucho inútil. Desde la teoría de Bill Gates de asignar la tarea más pesada a la persona más vaga hasta la de la tira cómica de Dilbert según la cual se asciende a los inútiles para limitar su capacidad de hacer más daño. El conocimiento nos hará entenderlo, pero no más felices por ello.

Tratamos de resumir en este artículo las principales ideas que explican cómo y por qué podemos estar dirigidos/as/es (*) por inútiles de pro.

(*) A partir de aquí nos comportaremos racionalmente en pro de los lectores y asumiremos que en cada sustantivo están representados todos los modelos existentes e inexistentes de sexo, tendencia sexual, asexual y las infinitas otras por llegar.

¿Cómo puede ser que la capacidad del jefe sea muy inferior a la del subordinado?

¿Cómo entender que el gobernante sea mediocre frente al gobernado?

Y esto, ¿desde cuándo es así? ¿Ha sido siempre un mal generalizado?

Para nosotros está claro que ocurre desde siempre y en todo lugar, si bien con intensidad y frecuencia distintas.

Empecemos por las empresas. Hay que distinguir entre públicas y privadas, al regirse por meritocracias diferentes. Así, en la pública se asciende por oposición, decretazo o dedazo. En la privada puede ser por el método del enchufe, del mérito real, del mérito simulado, plan de carrera, carrera planeada, *me too* o *me también*, entre otros.

Cuando un ascenso sale mal, cosa que ocurre y mucho, puede deberse a tres razones:

_ El que asciende no tienen la capacidad de tomar la decisión correcta y el ascendido tampoco.

* Dream Team Executive Search.

_ El que asciende tiene capacidad, pero actúa bajo el principio de Peter, o de Dilbert, consiguiendo que el ascendido sea un peligro en sí mismo y para sí mismo.

_ El que asciende tiene capacidad, pero actúa bajo el principio de Gates, en este caso el ascendido se encuentra ante un reto que no tiene ganas de acometer.

Aclaremos los teoremas:

_ El principio de Peter, creado por un pedagogo y un dramaturgo, establece que en las organizaciones todo ser medianamente normal irá ascendiendo hasta que, lógicamente, alcanza un nivel que le sobrepasa, es decir, alcanza su nivel de incompetencia. Y ahí se queda. En realidad, tiene lógica. Haces algo bien, ligeramente por encima de la media, y obtienes una promoción. El principio de Peter está demostrado empíricamente. Los equipos de ventas son las estructuras más sencillas de medir. Es habitual ascender al mejor vendedor al puesto de jefe de equipo, esperando que aumenten las ventas de cada uno de sus nuevos pupilos. No es así, ser el mejor vendedor no te convierte en el mejor jefe de equipo. Simplemente no ocurre y, sin embargo, el modelo se repite hasta el infinito y más allá.

_ El principio de Dilbert es como el anterior pero aumentado. Tras su enunciación y éxito se convirtió en el *best-seller* del mismo nombre (ojo, merece la pena). Lo que nos enseña es que a la gente se la asciende para limitar el daño que puede hacer. Y eso es posible considerando que el efecto sobre los productos y sobre los clientes se realiza en las capas bajas de las organizaciones, los de arriba simplemente no afectan. ¿Les suena de algo?

_ El principio de Gates defiende que la mejor manera de simplificar una tarea difícil, tediosa o dura es poner al frente a alguien excepcionalmente vago, ya que se esforzará en encontrar el mejor atajo posible, para poder seguir vagueando. Este principio no está demostrado y la probabilidad de éxito parece muy baja, lo que nos inclina a creer que fue una táctica manipulativa para que lo utilizase Larry Ellison (Bill Gates y Larry Ellison, fundador de Oracle, son eternos rivales. Hace años tuve la suerte de estar en una reunión de Larry Ellison con su equipo europeo y este hacía chistes con Microsoft Outlook, al que llamaba «Look Out from Microsoft»).

-

***El que asciende
tiene capacidad, pero actúa
bajo el principio de Gates,
en este caso el ascendido
se encuentra ante un reto que
no tiene ganas de acometer***

-

No despreciamos el sufrimiento de los ascendidos. Claro está que con el ascenso vendrán prebendas, pero también está suficientemente probado que esas prebendas solo nos motivan durante un periodo breve de tiempo. Y después de interiorizar las mejoras solo quedarán los sufrimientos generados, bien porque alcanzaron su nivel de incompetencia y se frustran sintiéndose incompetentes, bien porque ya no pueden seguir destrozando clientes o cualquier otra cosa importante.

Dejo para la siguiente revista el caso de los gobernantes y otras organizaciones y desorganizaciones.

Buen vuelo y feliz verano.

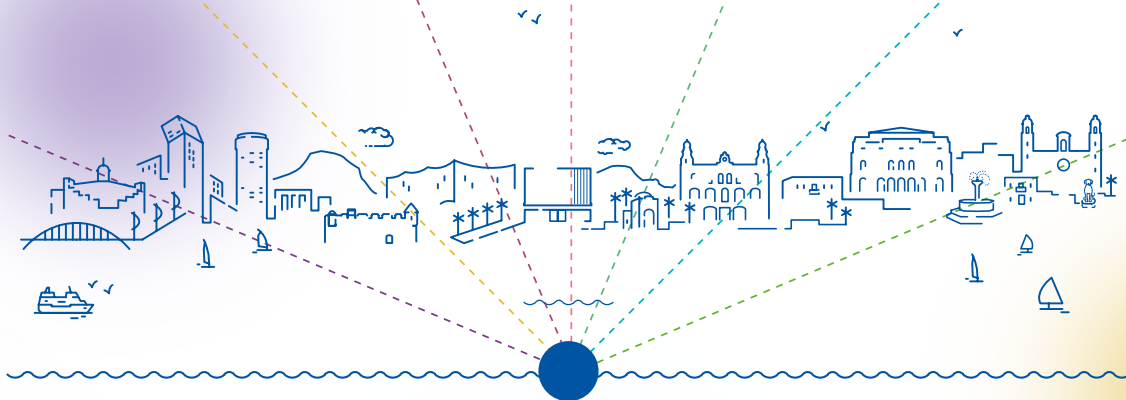
DEL 22 AL 25
DE JULIO DE 2021

RESERVA
EN



LPAVISIT.COM

MÚSICA • TEATRO • ITINERARIOS GUIADOS
• DEPORTES • SALUD • BIENESTAR • GASTRONOMÍA • CATAS •



→→→ ESTACIÓN →→→
LAS PALMAS DE
GRAN CANARIA

Queda con ella y

LASPALMASEA



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



Ciudad de mar y culturas



LA VAGA 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 caseiros. Requena, 9. El Cotillo - Fuerteventura. T. 928 538 685.

EL VINO BLANCO CANARIO CONQUISTA EL PALADAR EN EL CERTAMEN CINVE 2021



La celebración del certamen vitícola CINVE (concurso internacional de vinos, vermouths, vinagres y sidras) le sirvió al Marba Blanco Afruitado 2020 de Bodegas Marba, SL, de la Denominación de Origen Tacoronte-Acentejo, para hacerse con el diploma de oro en la variedad listán de la edición 2021.

¿Con ganas de vacaciones de verano?

Hasta el **25% de descuento** por **residente canario**

Grandes descuentos en hoteles para adultos y **niños gratis** en hoteles para familias

- ✚ Maspalomas Princess · recomendado familias
- ✚ Tabaiba Princess · recomendado adultos
- ✚ TUI Blue Suite Princess · solo adultos
- ✚ Gran Canaria Princess · solo adultos
- ✚ Taurito Princess · recomendado familias
- ✚ Mogán Princess & Beach Club · recomendado adultos
- ✚ Fuerteventura Princess · recomendado familias
- ✚ Esencia de Fuerteventura · recomendado familias
- ✚ Club Jandía Princess · recomendado adultos
- ✚ Guayarmina Princess · solo adultos
- ✚ Bahía Princess · recomendado familias
- ✚ La Palma & Teneguía Princess · recomendado familias
- ✚ Esencia de La Palma · solo adultos

¡Reserva ya!
Plazas limitadas



ABIERTO
todo el año

#isladeloshorizontes

Fuerteventura
Islas Canarias

‘SUMÉRGETE EN SANTA CRUZ’ ESTRENA NUEVO MURAL

Fundación Cepsa continúa con su apuesta por enriquecer la capital tinerfeña a través del arte urbano con su proyecto *Sumérgete en Santa Cruz*, que acaba de estrenar un nuevo mural de gran formato.

La nueva obra, llevada a cabo por los artistas Paula Calavera, Federica Furbelli e Iker Muro en el muro exterior del CEIP Los Verodes, ha contado con la participación activa de los 140 alumnos y alumnas de este centro escolar, tanto en la aportación de ideas para el diseño del boceto como en la ejecución de la obra.

Belén Machado, responsable de Fundación Cepsa en Canarias, señaló: «Desde Fundación Cepsa ya hemos puesto a disposición de la sociedad 23 murales de gran formato repartidos por la capital tinerfeña, varios de ellos con participación social en su elaboración. Contamos con



la colaboración del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife y hemos creado una verdadera ruta de arte urbano al aire libre para el disfrute de la ciudadanía».

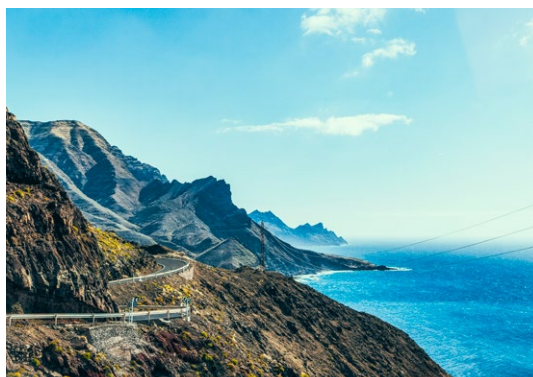
AVANZAMOS CONTIGO

Más de 30 años siendo el consultor y correduría de seguros que presta servicio a las principales empresas e instituciones de Canarias.

‘SOMOS AFORTUNADOS’: UNA FORMA DE RELANZAR LA ACTIVIDAD TURÍSTICA

La Consejería de Turismo, Industria y Comercio del Gobierno de Canarias, a través de la empresa pública Promotur Turismo de Islas Canarias, ha abierto el plazo de inscripción para que las agencias de viajes y los distintos establecimientos alojativos de las Islas se beneficien del programa de bonos turísticos *Somos afortunados*.

En esta iniciativa pueden inscribirse todos los establecimientos turísticos de alojamiento hotelero y extrahotelero radicados en el ámbito territorial de Canarias y clasificados en algunas de las siguientes tipologías: hotel, hotel urbano, hotel emblemático, hotel rural, apartamento, villa, casa emblemática, casa rural y vivienda vacacional.



Hasta 50000 residentes canarios podrán lograr una de las dos modalidades de bonos turísticos *Somos afortunados*, los de alojamientos y los de agencias de viajes, que se materializarán en tarjetas prepago dotadas con 200 euros que se podrán disfrutar hasta finales de año.

TENERIFE, UN DESTINO PREFERENTE DE LOS EUROPEOS PARA VIAJAR



El buen ritmo de la vacunación ha propiciado que la gente esté buscando lugares para desconectar y encontrar tranquilidad. Entre esos destinos se encuentra Tenerife, que ostenta la segunda posición como destino isleño más buscado por los ciudadanos europeos para viajar. Los datos, extraídos de una infografía de la compañía Musement, toman como referencia el volumen de resultados del motor de búsqueda de Google.

El Parque Nacional del Teide, los acantilados de Los Gigantes o atracciones como Siam Park y Loro Parque son algunos de los motivos que llevan al turista europeo a decantarse por Tenerife como un destino de viaje. De esta manera, la Isla continúa colocándose en una muy buena posición global, ya que a comienzos de este año se situaba como el octavo destino europeo para el mercado estadounidense y canadiense.



Por Astrid da Silva
Fotos por Julio González

UNO DE LOS PUEBLOS MÁS BONITOS DE ESPAÑA



En Cantabria, acogido por un paisaje natural capaz de dejar estupefacto a cualquiera, y muy cerquita del mar, encontramos este pueblo medieval considerado uno de los más bonitos de nuestro país, según National Geographic. Incluso el filósofo ganador del Premio Nobel Jean Paul-Sartre aseguró que este lugar era «una verdadera reliquia en la vida del hombre».



Fue hace muchos años, en 1935, cuando Simone de Beauvoir y un jovencísimo Sartre pisan España por primera vez y se quedan enamorados de la belleza cántabra. Hoy, casi un siglo después, sigue siendo uno de los destinos favoritos de los turistas que nos visitan y de muchos portales de viajes que cada año lo valoran como uno de los pueblos más bonitos de nuestra geografía.

-
Alojarse en el centro es toda una experiencia que se complementa con la paz de la naturaleza que lo rodea
-

Y es que Santillana, a pesar de sus tres mentiras –«ni es santa ni es llana ni tiene mar»–, es uno de esos destinos que se quedan siempre en tu memoria. Tiene todo lo necesario para desconectar: un paisaje natural espectacular, un precioso casco histórico de carácter medieval y una gran oferta gastronómica.

Desde el aeropuerto de Santander es muy fácil llegar al centro de Santillana,

ya que se encuentra a tan solo 30 kilómetros de distancia. Lo que más llama la atención al llegar es la colegiata de Santa Juliana, corazón de la ciudad. Fue justo en este punto donde comenzó a surgir el pueblo, ya que, en el siglo VIII, cuando todo era terreno baldío, unos monjes decidieron construir una pequeña iglesia –hoy transformada en la espectacular colegiata– para conservar las reliquias de santa Juliana. Desde este punto salen los dos centros principales, la calle del Rey y la plaza del Mercado, engalanadas con sus caminos empedrados y sus fachadas montañosas, una buena muestra del legado renacentista y barroco de la ciudad.

Alojarse en el centro es toda una experiencia que se complementa con la paz de la naturaleza que lo rodea y con la maravillosa gastronomía que encontramos en la zona. Son muchas las opciones disponibles para probar los clásicos sobaos pasiegos por la mañana, o almorzar un buen cocido montañés, para reponer fuerzas. Es imprescindible probar el queso picón o el pastel de cabracho. Aquí, lo difícil será dar con un lugar donde no se coma con calidad y cantidad, como buen pueblo del norte.



Si vas a Santillana, hay una visita que no te puedes perder: las cuevas de Altamira, conocidas como «la Capilla Sixtina del arte rupestre». Allí encontramos las primeras manifestaciones artísticas del Paleolítico, donde nosotros, los *Homo sapiens*, intentamos plasmar nuestras ideas para la posteridad hace más de 36000 años.

Distintos grupos humanos habitaron esta cueva y dejaron su huella artística, como los grandes caballos rojos, que datan de hace más de 22000 años, o los famosos bisontes policromos, que son de hace 14500. Este espacio resultó un hallazgo tan espectacular y valioso para entender nuestra historia que fue nombrado Patrimonio Mundial de la Unesco en 1985. Ninguna otra cueva reúne obras de todas las técnicas y los estilos de todo el Paleolítico.

A día de hoy la cueva de Altamira original está cerrada al público para su conservación, pero puedes ver una réplica exacta en el Museo de Altamira, que te permite descubrir la historia, el hábitat de los pobladores de la época y el origen de nuestra civilización. Además, si vas con tiempo y quieres explorar un poco, a tan

solo 10 minutos del centro encontrarás un tesoro escondido hasta para los cántabros: la ermita de Ubiarco, ubicada en la playa de Santa Justa. Es una cala pequeña, pero su ermita maravilla a quien la visita porque está totalmente enclavada en el acantilado y expuesta a las vicisitudes del mar Cantábrico.

Por todos estos motivos, no es extraño que grandes figuras de nuestra cultura, como Benito Pérez Galdós o Emilia Pardo Bazán, le hayan dedicado unas líneas a esta localidad. Incluso el mismo Miguel de Unamuno aseguró que es una «villa envuelta en prestigio», y es que algo debe de tener que su paisaje termina siendo siempre poesía para quien lo visita.

—
SANTANDER

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

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

BinterMás
—

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Santander con Canarias de forma directa, con dos frecuencias semanales a Tenerife los lunes y martes y a Gran Canaria los jueves y domingos con conexiones desde todas las islas y una duración de 2:50. Santander es una elegante ciudad que se extiende a lo largo de una amplia bahía con vistas al mar Cantábrico. Su casco histórico se alza en medio de un increíble entorno natural de mar y montañas. Su tradición marinera y comercial se une a una vocación turística centenaria, que tiene en la célebre playa de El Sardinero, en el paseo Marítimo y en la península de La Magdalena sus mayores atractivos.

DÓNDE ALOJARSE

Silken Río Santander 4*: es una opción ideal para descubrir Santander, una ciudad elegante y señorial. Su noble fachada se asoma a la playa de El Sardinero y a las aguas del mar Cantábrico ofreciendo unas irrepetibles vistas.

Silken Coliseum 4*: se encuentra ubicado en pleno centro de Santander, lo que te permitirá descubrir esta elegante ciudad con agradables paseos. Sin salir de las calles que envuelven el hotel, encontrarás el ayuntamiento, la catedral de la ciudad, la plaza Porticada, la de la Esperanza, el Museo de Arte Moderno y Contemporáneo y, de camino al bello Cantábrico, el paseo de Pereda y los jardines de mismo nombre.



QUÉ COMER

Santander sabe a rabas. A navajas. A marisco del Cantábrico. A anchoas de Santoña. A quesadas, a quesucos y a sobaos pasiegos. Santander es un destino donde el viajero disfruta de la comida y donde el producto de calidad es el gran protagonista de la mesa. Basta dar un paseo por la capital de Cantabria para percibir que esta es una ciudad a la que hay que venir con ganas de descubrir sabores y dispuestos a dejarnos seducir por el paladar.

NO TE PUEDES PERDER

Palacio de La Magdalena: situado en el punto más alto de la península de La Magdalena, este edificio fue diseñado por Gonzalo Bringas y Javier González de Riancho.

Centro Botín: de reciente apertura, es un espacio dedicado al arte y al desarrollo creativo. Diseñado por Renzo Piano, cuenta con dos grandes salas de exposiciones y una cafetería-restaurante dirigida por el chef dos estrellas Michelin Jesús Sánchez. Su ubicación privilegiada te permitirá disfrutar de las mejores vistas a la bahía.

Biblioteca de Menéndez Pelayo: el escritor cántabro donó a Santander todo su legado bibliográfico y el edificio en el que lo guardaba con la condición de que siempre se mantuviera agrupado.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Disfruta de tu verano

sin olvidar las medidas de protección



Aunque estemos vacunados

debemos seguir manteniendo las medidas de prevención



Higiene
frecuente de
manos



Mascarilla
bien
colocada



Distancia
de al menos
1,5 metros



Ventilación que
renueve el aire
en interiores



Por Alberto Piernas
Fotografías por Adobe Stock

LA CIUDAD DE TODAS LAS FRANCIAS

La conocida como Ciudad Rosa de Francia supone un *collage* único de experiencias para cualquier visitante. Enclaves culturales, callejuelas románticas y una gastronomía única se funden a orillas de un río Garona que define el encanto de uno de los nuevos destinos Binter.



Cuando pensamos en Francia, se nos vienen a la cabeza muchos de sus encantos típicos: el sabor de una mesa con *fondue* y buen vino, ese hombre que toca una canción de Édith Piaf con el acordeón, o el encanto de su acento flotando en el aire. Podríamos pensar en ciudades como París a la hora de encontrarnos con estos tópicos irresistibles, pero, por suerte, siempre hay vida más allá.

De hecho, te encuentras en la rue Gambetta, una de las calles más bonitas que habrás visto nunca. Especialmente, por la presencia de sus adoquines, sus balcones floridos o ese color rosa que tiñe cada una de sus fachadas. La seña de identidad de una «ciudad rosa» famosa por la tonalidad del ladrillo caravista con el que fueron construidos gran parte de sus antiguos edificios.

Conquistada por los romanos en el siglo I antes de Cristo bajo el nombre de Tolosa, Toulouse fue durante años sede de los cátaros, seguidores religiosos que defendían un cristianismo diferente al de Roma. El resultado de esta disyuntiva supone hoy un conjunto de patrimonios históricos que revelan el fuerte carácter de la cuarta ciudad más grande de Francia.

-

***Aquí, la algarabía
de la ciudad se relaja y da lugar a
una nueva Toulouse de peluquerías
africanas y cooperativas de
productos ecológicos***

-

El mejor ejemplo es el convento de los Jacobinos. Construido en el siglo XIII, este paraíso sacro contiene uno de los claustros más bonitos de Europa, con visitas gratuitas cada primer domingo del mes.

Un espectáculo que podemos enlazar con la majestuosa plaza del Capitolio, el ayuntamiento de la ciudad, donde las terrazas invitan a tomar una copa del mejor chardonnay con una tabla de quesos, o continuar la ruta hasta la basílica románica de Saint-Sernin, la más grande de su género en la región de Occitania. Al salir, en un pequeño parque un grupo de sexagenarios juega a la petanca, y, más hacia el norte, la rue Gramat descubre el arte urbano que representa esa seña de un Toulouse rebelde en cada una de sus épocas.

Sin embargo, gran parte de los encantos de Toulouse siempre girarán en torno al río Garona. Ciudad predilecta de estudiantes universitarios, junto a este río centenario se concentran a todas horas

amigos y familiares disfrutando de la charla con unas cervezas. También aquellas parejas que desenroscan una botella de vino y saborean un *sándwich poulet* a modo de pícnic espontáneo. Un plan inesperado antes de inspirar la escena urbana del matadero de la ribera, tomar una copa entre los farolillos de Le Bar Barque o surcar el puente Nuevo, el cual conecta con el barrio de Saint-Cyprien.

Aquí, la algarabía de la ciudad se relaja y da lugar a una nueva Toulouse de peluquerías africanas y cooperativas de productos ecológicos envolviendo su gran icono: la cúpula del Hospital de Toulouse, ubicado a escasos metros del Museo de Medicina. Un barrio donde el bullicio semanal contrasta con el silencio de unos domingos tan solo interrumpido por los fieles que acuden a sus iglesias.

Para cuando vuelves a cruzar el puente, el atardecer ya se apoya en el horizonte y «la vie en rose» eclosiona con todos sus matices. Una panorámica que regala diferentes imágenes para el recuerdo, entre ellas, la de esos dos amantes abrazados junto al río frente al último destello.

Solo entonces comprendes que Toulouse evoca un romanticismo inesperado.

Quizás, incluso aquel que nunca en contraste en París.

-

TOULOUSE

***Vuele desde 14300 puntos/trayecto y
sume hasta 1430 puntos por trayecto.***

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

BinterMás

-



PORTAVENTURA WORLD, EL MEJOR DESTINO PARA UNAS VACACIONES INOLVIDABLES



PortAventura World es un destino único con numerosas posibilidades para familias que quieran vivir experiencias excepcionales todos juntos. Pero también para grupos de amigos con muchas ganas de divertirse y olvidarse de la presión de los exámenes de fin de curso. PortAventura es el hogar de tres parques únicos en Europa: el parque temático PortAventura Park, el acuático PortAventura Aquatic Park y el parque dedicado al Cavallino Rampante, Ferrari Land.

PortAventura Park es un viaje a varias culturas que se inicia a orillas de la mediterránea para después realizar un maravilloso recorrido por las bellas islas de la Polinesia, el colorista y animado México, la exótica China o el duro y fascinante *Far West*.

En este viaje especial, los más pequeños encontrarán en SésamoAventura un lugar para descubrir en familia donde ellos son los grandes protagonistas.

Las emociones están en todos los rincones. Así, los seis espectaculares «mundos» albergan más de 40 atracciones para todas las edades. Los que quieran poner a prueba su adrenalina disfrutarán al máximo con la velocidad del Furius Baco, el vertiginoso Shambhala, el mítico Dragon Khan o la caída libre de Hurakan Condor. También hay una amplia oferta de atracciones para los que prefieran emociones más moderadas.

En PortAventura Park se puede disfrutar de grandes espectáculos llenos de luz, música y color. El parque cuenta también con 47 puntos de restauración en los que se puede degustar la mejor cocina de cada continente. Además, es recomendable dejar una tarde de la estancia para recorrer las 44 tiendas con cientos de productos de moda y exquisita artesanía, *souvenirs* de las principales atracciones, recuerdos fotográficos o dulces.

PortAventura Caribe Aquatic Park combina el relax y la diversión del agua. Toboganes de vértigo, *jacuzzis* gigantes, piscinas con olas, atracciones infantiles, decoraciones temáticas que te transportan a destinos exóticos. El parque acuático cuenta con 14 atracciones que garantizan diversión en un entorno tropical que recrea la exuberante vegetación de las islas tropicales. Destaca el tobogán más alto del continente, el King Khajuna. También se puede disfrutar de una amplia oferta gastronómica con cuatro restaurantes.

Ferrari Land es el parque temático dedicado al Cavallino Rampante y ha sido diseñado para vivir la verdadera emoción del mito Ferrari. Acoge 11 atracciones llenas de adrenalina con un importante elemento tecnológico. El parque está presidido por el espectacular edificio principal de Ferrari Experience, que representa la silueta del mítico modelo La

Ferrari, donde se puede vivir una experiencia inmersiva en los dos mundos de la marca italiana, el mundo GT y la F1, a través de dos atracciones tecnológicamente muy innovadoras: Racing Legends y Flying Dreams.

Coronando el *skyline* del parque, aparece Red Force, el acelerador vertical más alto y más rápido de Europa. Esta atracción, con una aceleración que permite alcanzar los 180 kilómetros por hora en solo cinco segundos y 112 metros de altura, constituye toda una experiencia para los amantes de la velocidad y la fórmula 1.

PortAventura World cuenta con cerca de 2500 habitaciones distribuidas entre cinco hoteles temáticos de cuatro estrellas y uno de cinco estrellas. Estos hoteles han sido diseñados siguiendo las temáticas que los visitantes pueden encontrar dentro de los parques, lo que hace de su estancia algo divertido y experiencial. Todos los hoteles disponen de espectaculares piscinas donde poder darse un chapuzón y refrescarse en los meses cálidos, así como restaurantes donde degustar los mejores platos con toda la familia.

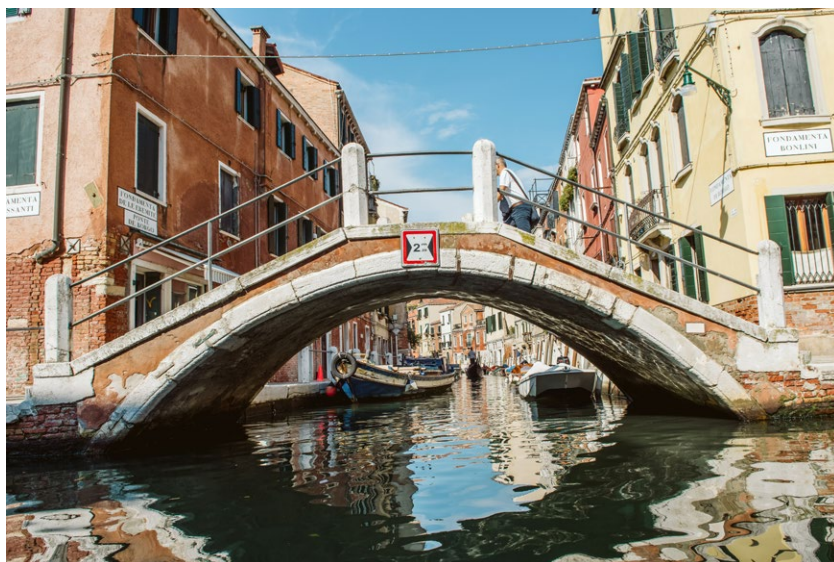
Un entorno privilegiado

PortAventura World está situado a tan solo 15 minutos de Reus, ciudad en el corazón de la Costa Daurada, una tierra de cultura, gastronomía, playas y atractivos naturales únicos, a la que es posible llegar en vuelo directo de Binter desde Canarias. Desde la Tarraco romana, Montserrat, las zonas vinícolas del Penedès y el Priorat, las mediterráneas playas de Salou y Vila-Seca hasta la ciudad que vio nacer a Gaudí (Reus). Este entorno privilegiado ofrece un sinfín de actividades diferentes para complementar tus vacaciones en PortAventura Word.



Por Galo Martín Aparicio
Fotografías por Adobe Stock

UNA BELLEZA DIFÍCIL HECHA CIUDAD



Venecia no es una ciudad más. Es la ciudad entre todas las ciudades. La piedra de toque que dice el arqueólogo e historiador del arte Salvatore Settis que usamos para distinguir las cualidades de las demás ciudades. La Serenísima es una ciudad y unas islas encerradas en una laguna adriática que inspira y atrae. Tanto que el turismo de masas está haciendo que esta joya pierda su memoria y se vacíe de venecianos, no de agua. Venecia se ha convertido en una ciudad que millones de personas disfrutan unas horas sin hacer noche y que no visitan más allá de la plaza de San Marcos y las inmediaciones del puente Rialto. La pandemia ha vaciado de turistas sus calles, plazas y canales. Venecia, que parece un vagón de metro en hora punta, celebró su 1600 cumpleaños en la intimidad.

El número de invitados que asistieron a esta fiesta silenciosa es el que marca el contador de la farmacia Morelli, en el campo de San Bartolomeo, una cifra que muestra a la velocidad que se vacía el centro histórico de Venecia. Un relato trágico que Salvatore Settis cuenta en *Si Venecia muere* (publicado por Turner y traducido por Nuria Martínez Deaño), un ensayo que es crítica, pero también una carta de amor, en la que valora la unicidad, la diferencia y la singularidad cívica y estética de Venecia. Para este autor, la ciudad corre el peligro de olvidarse, perder su alma y convertirse en lo que él llama la ciudad invisible.

-
Venecia es una ciudad inventada y soñada
-

Esa ciudad en la que se navega más que se anda, esa ciudad lagunar que los primeros venecianos convirtieron en el refugio que no encontraron en tierra firme. Un refugio de madera y caña que se convirtió en la República-Estado de Venecia, en la que gracias al comercio de sal construyó con mármol y otros finos materiales iglesias y palacios de una belleza atemporal y universal: la basílica de San Marcos, la de Santa María de la Salud y el palacio Ducal, así como otros edificios que se suceden a lo largo del Gran Canal.

Una ciudad, escribe Salvatore Settis, habitada en el pasado por nobles, mercaderes, artesanos, marineros, trabajadores de los astilleros y del vidrio (de la isla de Murano se exportaba a todo el mundo) y en la que convivían venecianos, eslavos, griegos y hebreos, así como curas, pintores, músicos, carpinteros y notarios. Hoy esa variedad es otra: unos pocos locales, un puñado

de ricos que disfrutan de sus segundas residencias unos días al año y muchos turistas que desembarcan de esos rascacielos flotantes ofensivos que tienen, parece ser, las horas contadas para amarrar en el corazón de Venecia.

La ciudad de Venecia se asienta en una isla, dentro de una laguna en la que hay terrenos casi siempre emergidos, se les denomina *barene*, y más islas: Lido, Murano, Burano, Torcello, Sacca San Biagio, etc., todas ellas con sus plazas y campanarios, en el centro de un cordón litoral que la separa del mar Adriático. También hay islas abandonadas en las que solo quedan ruinas; Madonna del Monte, San Giacomo un Palude y San Giorgio in Alga. Esa topografía hace que Venecia no se entienda sin la Magistratura de las Aguas, institución creada en 1505 y que se ocupó de excavar canales y bocanas y de desviar acuíferos.

Por su condición acuática, en Venecia no circulan coches y sí navegan góndolas y el *vaporetto* de línea. Venecia también es ir de una isla a otra. Salvatore Settis dice que Venecia forma un todo no solo con el entorno de la laguna, sino con una vida cultural, artística, religiosa y económica que es acuática y terrestre (Marghera, Mestre y el aeropuerto de Tesserà).

Venecia es una ciudad inventada y soñada. También muy mal copiada. Venecia es la idea de ciudad que se tiene cuando se piensa en el futuro de las ciudades: pequeña, peatonal, inteligente y bella. La mala gestión y el ansia de lucro son sus desgracias. Salvatore Settis escribe que si no queremos que Venecia desaparezca sepultada por esa otra idea de Venecia vacía de venecianos, todos debemos convertirnos en el pueblo de Venecia, en guardianes de su belleza y de su memoria.



¡Vive este verano!

Nuestras mejores propuestas para tus vacaciones



Desde **293€** p.p.
5 días

Fuerteventura

H10 Playa Esmeralda - Adults Only 4*
Costa Calma
5 días / 4 noches
Doble
Alojamiento y desayuno

Asturias

Barceló Oviedo Cervantes 5*
Oviedo
4 días / 3 noches
Doble superior
Alojamiento y desayuno



Desde **261€** p.p.
4 días



Desde **268€** p.p.
4 días

Tenerife

Hard Rock Hotel Tenerife 5*
Playa Paraíso
4 días / 3 noches
Deluxe Silver
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

• Niño gratis (hasta 6 años)



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



✈️ + 🏠
Desde
399€ p.p.
4 días

Mallorca

Elba Sunset Mallorca Thalasso Spa Hotel 4*

Calviá

4 días / 3 noches

Doble standard Rodas

Alojamiento y desayuno

La Gomera

Hotel Jardín Tecina La Gomera 4*

Playa Santiago

4 días / 3 noches

Doble standard

Pensión completa

Promoción hotel:

- 15% de descuento para estancias hasta el 31/10/2021
- Pensión completa por el precio de media pensión
- Spa gratis (2h)



✈️ + 🏠
Desde
353€ p.p.
4 días



✈️ + 🏠
Desde
268€ p.p.
5 días

Santander

La Infinita Rural Boutique

Carmona

5 días / 4 noches

Doble

Alojamiento y desayuno

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

Precio por persona residente canario en base a ocupación doble, régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Precios de referencia agosto y septiembre. Consultar resto de condiciones y salidas desde todas las islas.



@canariasviaja

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



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

DE TIGADAY A TAIBIQUE

Viajamos este mes hasta la Isla del Meridiano para hacer una ruta de excepcional valor etnográfico y biodiversidad, que transcurre por uno de los caminos históricos más importantes para los herreños: el que permitía dos veces al año el desplazamiento de las gentes de El Pinar, en la vertiente sur de la Isla, al valle del Golfo, durante las migraciones estacionales, realizadas durante centurias, que se conocen como las mudadas. Esta tradición, fundamental para la supervivencia en una pequeña isla con limitación de recursos, se mantuvo hasta hace pocas décadas.



Nuestro camino nos conduce hasta las cumbres de la Isla en apenas cinco kilómetros, salvando de forma brusca más de 1100 metros de altitud que transcurren por el fresco y húmedo barlovento de la Isla. A continuación, desciende durante cuatro otros kilómetros, aunque de forma más suave, por el cálido y seco sector de sotavento. Un itinerario variado que nos muestra, por lo tanto, dos caras bien diferenciadas, que se evidencian en el marcado contraste que presenta la vegetación: del monte verde al pinar.

-

Un itinerario variado nos muestra dos caras bien diferenciadas que se evidencian en el marcado contraste que presenta la vegetación: del monte verde al pinar

-



Iniciamos el recorrido en Tigaday, una de las localidades principales del valle del Golfo, siguiendo la señalización del sendero PR-EH 2 por la calle de Las Toscas. Desde aquí, el camino asciende rápidamente por la pendiente, a través de un paisaje agrícola conformado por bancales de cultivo o terrazas que, poco a poco, van dejando paso a los viñáticos, barbusanos y laureles que constituyen el bosque de laurisilva mejor conservado de la Isla. Tras alcanzar la ermita de San Salvador, privilegiado escenario de una fiesta anual que tiene lugar a más de 1250 metros de altitud, pasamos junto al más alto de los saltos del Golfo, una de las pistas de despegue de parapentes más importantes de Canarias y, por extensión, de Europa. El ascenso finaliza en el punto conocido como Dos Hermanas, señalado por dos rocas, donde nuestro camino confluye con el Camino de la Virgen, la vía de peregrinación por excelencia, hoy señalizada como sendero de gran recorrido GR-131.

A partir de aquí, el paisaje cambia por completo: el tránsito de una vertiente a otra se refleja en la sustitución del monte verde por el pino canario, tan abundante que ha dado nombre a todo el municipio en el que nos encontramos: El Pinar. En el descenso, atravesaremos la hoya del Morcillo y el Aula de la Naturaleza –espacios habilitados para la divulgación y el disfrute de la naturaleza herreña– y las zonas de cultivo que circundan la localidad de Taibique, el caserío más alto del municipio, al que accedemos por la travesía del Pino y la calle de la Paz.





Por Raquel Álvarez
Fotografías por Rocío Eslava

EL VIENTO TAMBIÉN TIENE SUS ESCONDITES

Montaña Pelada es una guinda. El remate a una colección de playas que, desde La Tejita, convierten a El Médano, en la costa de Granadilla, en uno de los principales referentes para todo tipo de baños del sur tinerfeño. Al final de una urbanización tranquila y junto a una pequeña cima que le da nombre, protección y aire diferenciado, esta pequeña cala combina su virginidad y virtudes alternativas, su aroma libertario y juvenil, con la facilidad de acceso, los aparcamientos cercanos y unas condiciones casi perfectas para, si el oleaje lo permite, servir de playa para toda la familia. Para eso, el viento ha de comportarse, aunque al mismo tiempo Montaña Pelada es hija de esa brisa característica, de ese abrazo salvaje, de esa brizna que salpica la arena, crea dunas variopintas y marca la jornada dentro y fuera del Atlántico.

El Médano no es solo uno de esos pocos núcleos del sur tinerfeño que han sabido combinar casi a la perfección el turismo sostenible y joven con el aroma aún a pueblo, a tradiciones e idiosincrasia dentro de un cosmopolitismo muy edificante. Representa, asimismo, una de las mejores y más concentradas ofertas de playas de todo tipo de Canarias. Una selección, eso sí, marcada por un característico viento que ha impulsado una enérgica y refrescante industria de deportes acuáticos movidos por el caprichoso Eolo, pero que, además, parece tener sus propias preferencias. Así, el viento de La Tejita poco tiene que ver con el de la playa Leocadio Machado o, sobre todo, con el de la pequeña cala protagonista de estas líneas: Montaña Pelada, donde el dios del viento parece aplacarse o abrazar con más sutileza, suavidad, como un verdadero amante.

En el extremo izquierdo de esta oferta, muy cerca del parque de molinos de energía eólica y del nuevo puerto industrial, junto a una tranquila urbanización de chalés y con una cima no muy elevada y bañada por el Atlántico, esta cala es otra cosa. Supone un salto, un cambio de chip respecto a otras de la zona, y, a la vez, es propicia para toda la familia siempre que el viento y el mar así lo permitan.

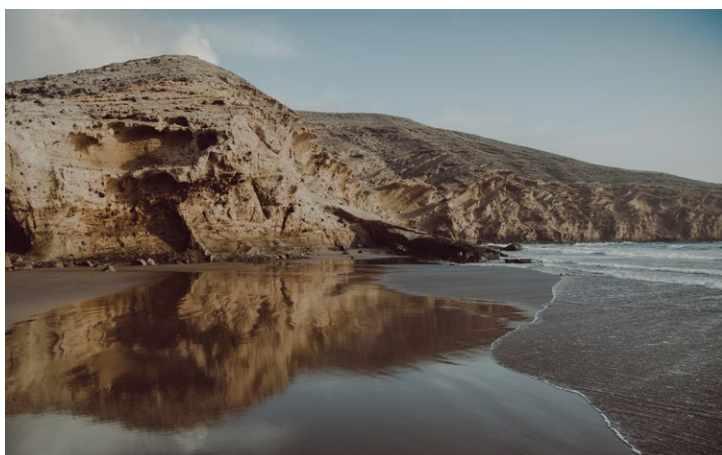
Llegar a ella no resulta complicado. Al penetrar en El Médano, hay que tomar la vía principal que acompaña al litoral mirando a la izquierda. Al acabar la citada urbanización, tendremos muchas opciones para aparcar mientras la mirada se va ya hacia la arena y la célebre montaña. Una cima peinada por milenios de viento y sal, con su característico color ocre claro y acompañada de un difícil relieve que besa el océano, salvo el tramo de fina arena negra. Una arena que, elevada por el viento, llega casi hasta el asfalto, que facilita los caminos de acceso, que crea dunas y

descensos de gran pendiente en algunas áreas y que suele sorprender por su limpieza y calidez, así como por la sensación de abrigo, de estar protegida y acotada.

Por lo general, el mar permite baños placenteros, aunque conviene extremar el cuidado con mareas más fuertes o corrientes evidentes. En pleamar, el agua suele rozar gran parte del pie de la montaña y los usuarios se refugian en las zonas con más arena, muchas de ellas con algunos pequeños muros de piedras heredados de bañistas previos. El sol suele irradiar con fuerza casi todo el año, aunque por la mañana se suceden algunas sombras de la propia montaña. Con bajamar, la cala se agiganta y aplanamuchito, con lo que se hace propicia para los juegos de pelota. Aunque es para todas las edades y casi todos los gustos, no es una cala excesivamente visitada. Durante muchos días sobresale la presencia de surfistas (de tabla o *boogies*) y su aire libertario lo corroboran algunos nudistas en un ambiente, por lo general, de tolerancia y buen rollo.

-
*Aunque es para todas las edades
y casi todos los gustos, no es una
cala excesivamente visitada*
-

Los muchos atractivos se agrandan por la posibilidad de prolongar o diversificar la visita siguiendo la línea litoral hacia el nuevo puerto. Siempre en bajamar, y a poder ser con marea dormida, este recorrido regala diversas zonas de baño y lanzamiento, así como algún que otro charco y calas más pequeñas que, sin duda, redondean esa mística que envuelve a Montaña Pelada. Una cima y una playa a la que Eolo quiere y abraza de forma muy particular.



Ubicación: El Médano, Granadilla de Abona (Tenerife).

Socorristas: no (puntualmente en verano).

Playa surfista: sí (aunque no es la principal de esta vertiente del sur ni del núcleo de El Médano; la usan, básicamente, algunos surfistas con *boogie* y no son habituales los de tablas, de kitesurf o windsurfistas).

Restaurantes: no, salvo en el núcleo central de El Médano.

Baños/duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: no.

Aparcamientos: sí (al final de la urbanización cercana).

Transporte público: taxis y guaguas hasta El Médano.

Perros: sí.

Curiosidades: la polémica está servida ahora por su cercanía al puerto de Granadilla y la presencia de plataformas petrolíferas.



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

LO QUE ME SIENTA BIEN

Nuestra alimentación varía en función de diferentes factores socioeconómicos, culturales y fisiológicos. Dentro de las causas fisiológicas nos encontramos la presencia de alergias e intolerancias alimentarias que limitan el tipo de dieta que se puede tomar. Identificar qué alimentos son tolerados por nuestro organismo nos evita las dolencias que se pueden generar de una mala elección alimentaria.

Los contenidos sobre alimentación están siendo en las últimas décadas un tema en auge, popularizado en redes sociales y revalorizado a través de *influencers* de la nutrición. Instagram, Facebook y YouTube son los canales de comunicación principales para poder acceder a una gran variedad de contenido sobre pautas de alimentación, recetas, *baby-led weaning*, información nutricional, tipos de dietas...

Estos movimientos van acordes con una mayor conciencia social sobre el perjuicio que producen los alimentos insanos como los ultraprocesados, así como la necesidad de valorar el etiquetado de los alimentos y su potencial calórico. Sabemos que debemos evitar el exceso de azúcares libres, la sal o las harinas refinadas por las enfermedades que pueden producir (obesidad, diabetes, hipertensión arterial, etc.).

También existen problemas de salud por el consumo de determinados alimentos debido a su mala conservación o contaminación, lo cual puede generar intoxicaciones y toxiinfecciones alimentarias como las producidas por la listeria, la salmonela y la *Escherichia coli*.

Otro condicionante que limita la elección de alimentos son las alergias e intolerancias alimentarias. Entre las alergias podemos destacar las producidas por las proteínas de la leche de vaca, el huevo, el pescado, las legumbres, el trigo y los frutos secos. Al final del primer año de vida la presencia de alergias en los niños ronda entre el 6 y el 8% (según el estudio publicado en 2016 por Ana María Plaza-Martín), disminuyendo progresivamente hasta el final de la infancia con una estabilización entre un 3 y un 4%, como ocurre en la edad adulta.

Respecto a las intolerancias alimentarias, tenemos la lactosa, el gluten, la sacarosa y la fructosa como las más habituales. El número de personas afectadas por este tipo de reacciones es de cinco a diez veces más frecuente que las de tipo alérgico. A diferencia de las alergias alimentarias, cuya reacción se identifica claramente y a los pocos minutos del consumo, las intolerancias producen en el organismo una sintomatología más difusa, como es el dolor abdominal, la hinchazón, los gases, los episodios de diarrea, náuseas o vómitos, y su aparición suele ser horas después de la ingesta del alimento.

La intolerancia puede producirse por tres causas: metabólica, al presentar un déficit en alguna enzima del metabolismo de determinados alimentos; farmacológica, por efecto de aminos vasoactivas presentes de forma natural en algunos alimentos con capacidad de desencadenar reacciones clínicas; y como tercera causa

están las reacciones indeterminadas producidas, por ejemplo, por los aditivos.

Si se sospecha de una posible intolerancia se debe acudir al especialista para que valore nuestro caso y nos mande las pruebas oportunas si lo considera necesario. La indicación para las personas con intolerancia alimentaria se basa en la retirada de dicho alimento de la dieta habitual.

-

***Popularmente se dice que
somos lo que comemos, de ahí
la importancia de escoger la
alimentación más idónea para
nuestro organismo***

-

Por otro lado, hay tratamientos específicos para algunas intolerancias alimentarias que permiten consumir de forma puntual el alimento acompañado de la ingesta de la enzima deficitaria en el organismo. También existe la posibilidad de que la persona pueda tolerar dicho alimento en pequeñas cantidades al presentar una producción limitada de esa enzima. En este sentido, es importante mantener un control dietético de la intolerancia que se padece y, asimismo, los afectados deben aprender mediante ensayo y error las cantidades que pueden llegar a tolerar, siempre bajo la supervisión de un profesional.

Popularmente se dice que somos lo que comemos, de ahí la importancia de escoger la alimentación más idónea para nuestro organismo con el objetivo de evitar posibles patologías por dicho consumo. Si tienes dudas o crees que puedes presentar algún tipo de intolerancia alimentaria, no pospongas la consulta al especialista; tu salud te lo agradecerá.

RAPIDEZ EN EL DIAGNÓSTICO Y REDUCCIÓN DEL DOLOR CON INFILTRACIONES ECOGUIADAS EN HOSPITEN

Esta técnica de introducción de medicamentos en tejidos lesionados permite establecer diagnóstico y tratamiento en la misma consulta

Máxima precisión en el tratamiento del tejido o estructura lesionada, reducción inmediata del dolor y exactitud en el diagnóstico son las ventajas de la utilización de la infiltración ecoguiada, implantada en el Hospital Universitario Hospiten Rambla, nos explica el doctor Carlos de José Reina, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica.

Ventajas de las infiltraciones ecoguiadas

«Su principal ventaja es la inmediatez en la consulta», asegura el doctor De José Reina, ya que el diagnóstico y el tratamiento de la patología se realizan en una única visita en consulta. Esto es debido a que se utiliza el ecógrafo como herramienta diagnóstica y terapéutica, «lo que supone una velocidad tremenda en la recuperación del paciente», añade.

Otra es la reducción notable del dolor en los pacientes. Con la implantación de esta técnica, es posible conseguir en una única infiltración los mismos resultados que antes se lograban en cuatro aplicaciones.



Doctor Carlos de José Reina, traumatólogo de Hospiten.

Pacientes indicados

Este tipo de técnica está indicada para todas aquellas patologías deportivas que supongan una sobrecarga en la actividad tendinosa o articular y conlleven una actividad inflamatoria extra.

El doctor De José Reina asegura que existen dos picos de incidencia en los pacientes que requieren de las infiltraciones ecoguiadas: deportistas muy jóvenes, generalmente de alto nivel o que practican deporte con mucha frecuencia, y la población con patologías degenerativas como artrosis y roturas tendinosas.

RON AREHUCAS COMPLETA SU GAMA SELECCIÓN FAMILIAR CON EL NUEVO AREHUCAS ZAFIRO



Desde Arehucas llevan más de un siglo elaborando sus rones con mimo y dedicación, trabajando a diario para encontrar el equilibrio perfecto entre el proceso artesanal y las últimas tecnologías, logrando que el consumidor viva una experiencia única.

La marca ha desarrollado en los últimos años la categoría de rones oscuros con la creación de su gama Selección Familiar, dentro de la que se encuentran sus rones más añejos: Ron Arehucas Añejo Selección Familiar 12 años y Ron Arehucas Añejo Selección Familiar 18 años.

En las últimas semanas, con el objetivo de ofrecer una alternativa a los consumidores de Arehucas Carta Blanca que quieran dar un paso más y optar por un ron blanco de una categoría superior, Grupo Arehucas presentó Arehucas Zafiro, un ron blanco *premium* para aquellos que adoran el aroma y el sabor a jugo de caña. Con esta incorporación, la marca completa su gama Selección Familiar, añadiendo este nuevo ron blanco a su porfolio.

Ron Arehucas Añejo Selección Familiar 12 años cuenta con notas aromáticas que recuerdan al gusto de los frutos secos, la madera y la vainilla. Esta riqueza aromática, adquirida tras 12 años de desarrollo en barricas de roble americano, le confiere la complejidad que lo caracteriza, realzándose en boca con un paso redondo y delicado.

Ron Arehucas Añejo Selección Familiar 18 años permanece en barricas de roble hasta cumplir la mayoría de edad, momento en el que alcanza la madurez perfecta para ofrecer un sabor inigualable. En nariz predomina un marcado aroma a roble, además de a delicadas notas de vainilla, caramelo y toques afrutados que le confieren una complejidad única. En boca todos estos aromas se realzan otorgando a este añejo un paso agradable, redondo y fácil de beber.

Para la elaboración de Arehucas Zafiro seleccionan cada año, durante la zafra, la mejor caña de azúcar de las plantaciones que la marca tiene en Arucas, un enclave privilegiado con unas condiciones climatológicas óptimas para el cultivo de la caña gracias a la protección de la montaña y su cercanía con el mar.



En nariz Arehucas Zafiro es dulce, con aromas a caramelo, notas herbáceas y especias. En boca, recuerda a notas de té y hierbas, con un retrogusto con cierto dulzor que permanece. Este es un ron cálido, que cubre la boca, hecho para ser disfrutado poco a poco.



Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

LA REPRESENTACIÓN CANARIA EN MADRID FUSIÓN 21, CON MUCHA MARCHA

Desde este espacio gastronómico se puede dar fe de una evolución a mejor de la presencia canaria en Madrid Fusión. Desde la puesta en escena básicamente testimonial o inexistente, las Islas han escalado en notoriedad por producto local, recetarios y vinos, captando la atención de avezados gastrónomos. De *Canarias flor de un día* a las expectativas en los stands ha habido derroche de esfuerzo.

El periodista especializado en vinos Federico Oldenburg dedicaba esa expresión tan suya cuando atacaba la copa de blanco palmero. Miraba al trasluz, señalaba el elixir y acentuaba el gesto de afirmación: «¡Mira que esto es muy bueno!». Le agradó también acompañar con unos chicharrones con gofio fenomenales.

«Déjame probar un malvasía volcánico de Lanzarote», indicó Oldenburg.

¿Pero cómo de la Isla Bonita a la de los Volcanes en apenas dos segundos? Pues con la *tarjeta de embarque* que proporcionó el congreso internacional Madrid Fusión, que, en fechas atípicas y también en la situación marcada por la pandemia, volvía a reunir a lo más granado de la cocina mundial.

Al Archipiélago lo representaban, en ambos pabellones de Ifema, espacios de

Tenerife (el stand principal y el Túnel del Vino), que volvió a mostrar que es un auténtico *acorazado* de nuestra gastronomía; Gran Canaria, con su ambientación inspirada en el Risco Caído y las Montañas Sagradas (Patrimonio Mundial); y Lanzarote y La Palma en sus respectivas ubicaciones (puerta con puerta) en el enclave de Saborea España.

Ya por el bastión palmero había pasado el chef vasco Andoni Luis Aduriz (Mugaritz, Rentería), a quien explicaron algunas características de los quesos artesanos. Asentía el genial cocinero mientras al ladito mismo, en Lanzarote, se concentraba la atención en los vinagres de La Geria defendidos por Martín Berasategui.

Puntos cardinales canarios trazados por sabores intensos de quesos, desayunos saludables de Tenerife, aguacate, papitas antiguas, croquetas de tñidos de las aguas tinerfeñas, carnes frescas de la Isla, albóndigas de cochino negro..., haciendo escala para intuir la maravilla del queso de flor de Cristóbal Moreno. Billeto para La Palma e informarse de géneros del campo y repostería, rones y vinos de excelencia.

Hablando de vinos, potente la sensación de la delegación del Cabildo de Tenerife con su Túnel del Vino a dos pasos –el que inaugurase The Wine Edition–, uno de los campanazos a los que la organización de la cumbre madrileña había otorgado una especial relevancia. En Saborea Lanzarote, el joven cocinero Jonay Perdomo estaba maravillando con un gustoso ajo blanco de batata y encurtido.

Los trasiegos de un lado a otro siempre son agradables y la visibilidad entre islas y de todas es una brújula a tener en cuenta. Entre las expectativas (y el corazón) de los tinerfeños, también aguarda-

ban frentes que no dejaron indiferentes a los congresistas: versiones con carne de cabra en la exposición de Víctor Suárez, en el escenario Polivalente, o de los tñidos de Tenerife, a cargo de un rutilante David Rivero, en el Auditorio.

Reveladoras ponencias acerca del pescado y la dieta atlántica con los apuntes de Nelson Pérez y Abraham Ortega, sin olvidar las tan vistosas que suele protagonizar Víctor Lugo con el café de Agaete.

-

Tenerife, con el stand principal y el Túnel del Vino, volvió a demostrar que es un auténtico ‘acorazado’ de nuestra gastronomía

-

También hubo tiempo para pasar ratitos distendidos con visitas a los espacios de Saborea, pensados para que el visitante desguste la gastronomía típica y en los que siempre se podían reponer fuerzas. Animados talleres se podían seguir en esta zona (también por *streaming*) y especialmente agradable fue el protagonizado por el lanzaroteño Fefo Nieves, propietario de Mermeladas Lala y Mojos Fefo, quien mostró sus mermeladas artesanas de malvasía volcánica, el salmón ahumado o el vermut, bebida que también puso en liza el gran stand de Tenerife.

Vivimos tres ajetreados días de vitalidad de propuestas coloristas, las canarias, con animadas acciones..., en volandas gracias a la cuadrilla tinerfeña de cocineros comandados por Juan Carlos Clemente y la guía de los consejos reguladores en cada maridaje.

AREHUCAS®

SELECCIÓN FAMILIAR

RONES CON HISTORIA

LA FAMILIA CRECE CON ZAFIRO



UN RON BLANCO ELABORADO A PARTIR DE CAÑA DE AZÚCAR DE NUESTROS CAMPOS DE ARUCAS, UN ENCLAVE PRIVILEGIADO ENTRE LA MONTAÑA Y EL MAR. UN RON QUE SURGE DEL PROCESO DE DESTILACIÓN DE JUGOS DE CAÑA Y UN MINUCIOSO MICROFILTRADO. UN RON ELEGANTE QUE ALCANZA EL EQUILIBRIO PERFECTO ENTRE FRESCURA E INTENSIDAD AROMÁTICA.



AREHUCAS ZAFIRO NACE DE LA COMBINACIÓN DE UN ESMERADO PROCESO DE DESTILACIÓN DE JUGOS DE CAÑA DE AZÚCAR SELECCIONADA Y UN MINUCIOSO MICROFILTRADO. ESTO NOS PERMITE OBTENER UN RON DE PUREZA EXCEPCIONAL, COMO UNA DE LAS PIEDRAS MÁS PRECIADAS DEL MUNDO, EL ZAFIRO.

40% Vol.

RON DESTILADO EN
LAS ISLAS CANARIAS,
LA CUNA DEL RON.

70 CL.

Disfruta de un consumo responsable. 40°



GRUPO

AREHUCAS

DESDE 1884

Un verano sensacional con grandes ventajas

Combine empresas ¡y gane puntos extra!

Elija su destino favorito de Binter y presente su tarjeta BinterMás en las empresas asociadas.

Combine un máximo de seis empresas, y podrá sumar hasta 1000 puntos extra.

Combine...	Y gane...
3 empresas asociadas	300 puntos extra
4 empresas asociadas	400 puntos extra
5 empresas asociadas	500 puntos extra
6 empresas asociadas	1000 puntos extra





ESTE VERANO NO OLVIDE SU TARJETA BINTERMÁS

Binter

IBERIA



AVIS

DISA

BUENDÍA
CORRALEJO
HOTELS



canariasviaja.com

CANARIENSIS



unicef



Barceló
HOTEL GROUP



GLORIA
Thalasso & Hotels



GOLD



MELIÀ
HOTELS
INTERNATIONAL



Podrá sumar puntos extra en los meses de julio y agosto. La puntuación extra se realizará en base al número de empresas asociadas combinadas y se anotará en la cuenta del titular durante el mes de septiembre.

BinterMás



MARINA SUITES

SUME PUNTOS x2

Marina Suites le invita a disfrutar de doble puntuación en un aparthotel inspirado en el mar, y ubicado en primera línea de playa en el mismo corazón del muelle de Puerto Rico.

Marina Suites **215 + 215 puntos/noche**

marinagrancanaria.com
928 153 015

Validez julio 2021.



DISA

SUME Y UTILICE PUNTOS

Recuerde que puede obtener puntos presentando la tarjeta BinterMás en las estaciones de servicio DISA y Shell adheridas al programa. Acumule puntos en la mayor red de estaciones de Canarias y consiga vales de combustible gratis.

Sume hasta 1 punto por litro al repostar
Utilice desde 1000 puntos para vales de 10€

disagrupo.es
902 411 515

Lisboa ♥ *La ciudad que enamora*

Desde

3500 + 352 €

Puntos BinterMás Por persona

+

Vuelo Hotel 4*

Hotel Lisboa Plaza 4*

4 días / 3 noches

Habitación doble

Alojamiento y desayuno

BinterMás

Precio por persona desde Gran Canaria, en base a ocupación doble. Válido para compras hasta 31/07 y para estancias del 01/07 - 31/08/21. 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

Canarias Viaja - Agencia de viajes IAV-0000094-27-5 C. El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife



KUMARA SERENOA BY LOPESAN HOTELS

ESPECIAL 15% DTO.

La cadena Lopesan ofrece una fantástico 15% de descuento directo a los titulares BinterMás que reserven alojamiento a través de la página web de lopesan.com con el código promocional: **BMASKUMARA21**.

Kumara Serenoa by Lopesan Hotels 15% descuento

lopesan.com
902 450 010

Valido para reservas y estancias desde el 11/06 al 31/10/2021. Imprescindible presentar su tarjeta BinterMás en el *check-in* para acogerse al descuento. Mismo descuento para todos los niveles BinterMás (residentes y no residentes). No acumulable a otros códigos promocionales.



Occidental Lanzarote Mar. Tegüise

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Barceló Hoteles le ofrece durante el mes de julio sumar el doble de puntos en los hoteles seleccionados de las islas de Gran Canaria y Lanzarote. Disfrute del verano sumando más puntos.

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

barcelo.com
902 101 001

Validez julio 2021.

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



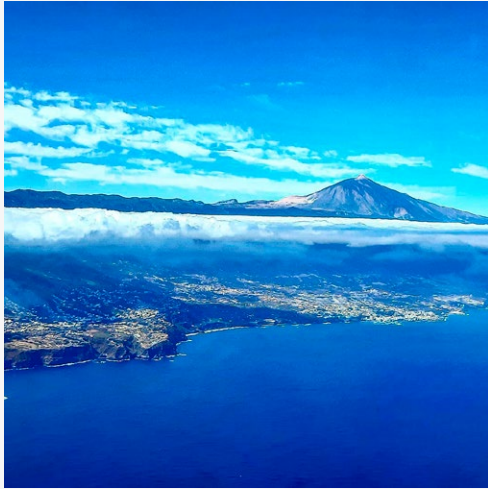
Dibujos infantiles



Juegos


... y mucho más

Binter
Volamos por ti



 @j.chiarri



 @photographyjclpalma



 @JerezSpotting



 @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 – Martes, jueves, viernes y domingos

Mallorca – Lunes, martes, miércoles, jueves y sábados

Murcia – Martes y viernes

Pamplona – Martes, viernes y domingos

Vigo – Miércoles, jueves, viernes, sábados y domingos

Zaragoza – Lunes, miércoles, viernes y domingos

Jerez de la Frontera – Lunes, viernes y sábados

Santander – Lunes, miércoles, jueves y domingos

Vitoria-Gasteiz – Sábados y domingos

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 – Martes, jueves, sábados y domingos

Nuakchot – Miércoles

Lisboa – Jueves y domingos

Agadir – Lunes

Dakar – Lunes

Marrakech

El Aaiún

Cabo Verde

Banjul

Dajla

Casablanca

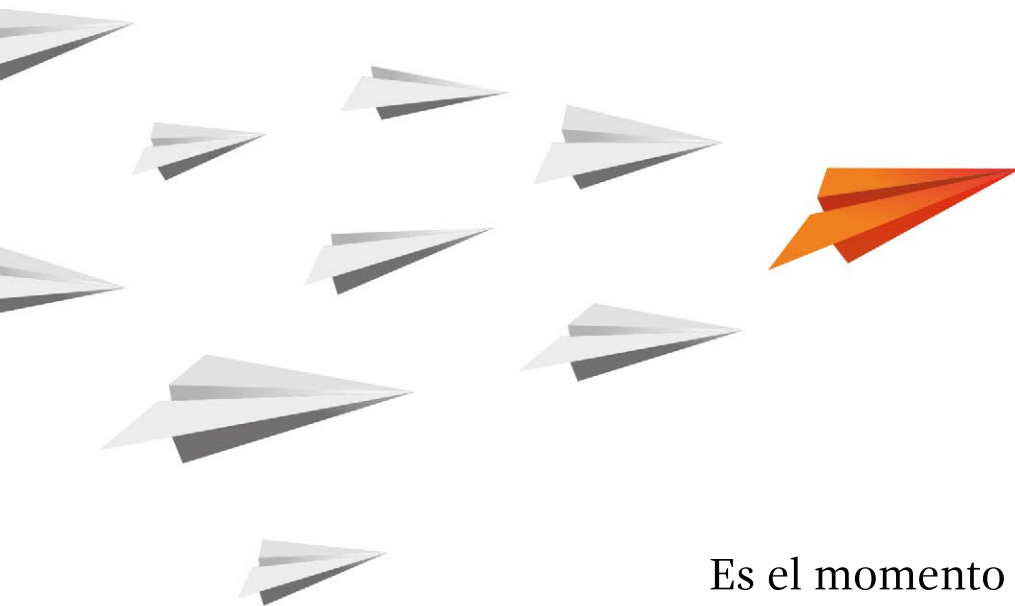
Consulta las últimas actualizaciones en nuestra web, APP y redes sociales.



Binter

Visita las islas de
MADEIRA

Funchal y Porto Santo



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.