

Binter

227
Marzo 2022

NT

AIZKORRI

Laura Díaz - Arriesgar - Toulouse - Artenara - El Verodal
Nutrición - Productos de temporada

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Julia Laich, Galo Martín Aparicio, Aarón Rodríguez, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Julia Laich

FOTOGRAFÍAS

Julia Laich, Elena Ortega, Asier Calderón, Adobe Stock, José Chiyah Álvarez, José Antonio Fernández Arozena, Nacho González.

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.

Escríbenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

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

Fe de errores: en el número 225, correspondiente al pasado mes de enero, no se indicó, por error, que el sendero de Masca no puede hacerse por libre, ya que es necesario reservar la actividad, con un coste y un número máximo de personas al día. Asimismo, el embarcadero no está en uso, por lo que no hay barcos que recojan y, por tanto, quien hace el sendero del barranco debe volver a subirlo por su propio pie.

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

UN TRANSPORTE AÉREO MÁS SOSTENIBLE

El 26 de marzo Binter cumplirá 33 años desde que fue fundada en 1989. Echando la vista atrás, resulta impresionante lo que han evolucionado el transporte aéreo y nuestra compañía en ese tiempo. Entonces el reto era crear una aerolínea que diera servicio entre las islas, algo que con su adquisición por parte de empresarios canarios en 2002 alcanzó una nueva dimensión. Hoy, en Canarias podemos estar orgullosos del transporte aéreo regional que tenemos y de la cohesión territorial que hemos logrado.

Uno de los retos que afrontamos actualmente es el de la sostenibilidad. En Binter llevamos años estudiando e introduciendo medidas para reducir el impacto de nuestra actividad sobre el entorno y apoyando acciones comprometidas con el medio ambiente. Hasta la fecha hemos hecho importantes avances, como la implantación de una flota de servicio en tierra ecológica, compuesta por equipos eléctricos y de menor consumo, o la sustitución de los plásticos de un solo uso en nuestro servicio a bordo por elementos menos contaminantes.

Nuestra política de renovación de flota es otra de las claves, ya que aprovechamos los avances que los fabricantes introducen en los modelos de avión para reducir consumos y emisiones y mejorar la eficiencia y el confort de los pasajeros.

Ahora estamos inmersos en el desarrollo de nuevos combustibles, que sin duda supondrán un importante avance. El mes pasado firmamos un convenio con Cepsa para la producción de combustibles sostenibles, a partir de materias primas circulares como aceites usados de cocina o grasas animales de uso no alimentario. Un acuerdo que contempla también otras alternativas energéticas, como el hidrógeno renovable y la electrificación, para fomentar la movilidad sostenible en las flotas de tierra.

Como ven, Binter sigue creciendo, avanzando y buscando la forma de ser cada día mejor para todos ustedes. Unimos todas las islas del Archipiélago con aeropuerto y Canarias con 11 destinos nacionales y 16 internacionales. Hemos crecido en plantilla, hasta llegar a 1700 empleados, y en flota, con 29 aviones, para transportar a 74 millones de personas a lo largo de estos 33 años. Pero a pesar de todos esos cambios mantenemos intacta nuestra vocación de servicio y seguimos poniendo a nuestros pasajeros en el centro de nuestra actividad, cuidando su atención, su confort y los pequeños detalles que hacen que muchos de nuestros clientes se sientan como en casa cuando suben a nuestros aviones.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

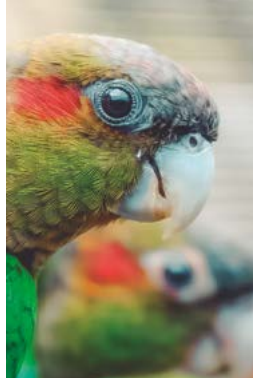
6
Laura Díaz
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



14
Noticias
Noticias de empresa



26
Toulouse
Destino internacional



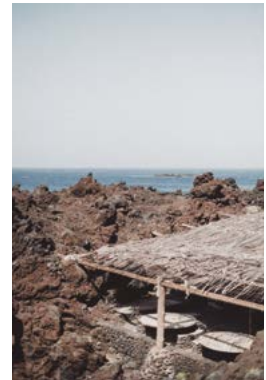
20
San Sebastián
Destino nacional



32
Artenara-Agaete
Senderos



38
El Verodal
Playas



44
Nutrición y alimentación
Salud



54
Productos de temporada
Gastronomía



Porque **The** lo mereces
HOTELS

Hotel Volcán Lanzarote

Lanzarote

La belleza innata
a la luz del volcán.



Hotel LUMM

Gran Canaria

Modernidad urbana.

Hotel Anamar Suites

Gran Canaria

Auténtico. Atractivo. Acogedor.



¡Haz tu reserva!
hotelesthe.com
PROMOCODE: **THEBINTER**





Por *Beneharo Mesa*
Ilustración por *Capi Cabrera*

«EL ACEITE RESIDUAL PUEDE EMPLEARSE COMO MATERIA PRIMA PARA LA PRODUCCIÓN DE BIODIÉSEL»

Laura Díaz (1985, Tenerife) es investigadora y doctora por la Universidad de La Laguna. Fue investigadora del programa Agustín de Betancourt para favorecer la transferencia de la investigación al tejido productivo. Actualmente es profesora ayudante doctora y es la inventora de un modelo de utilidad recién concedido por la Oficina de Patentes y Marcas sobre un catalizador para producir biodiésel. La Universidad de La Laguna tiene, además, solicitada una patente suya de un carbón de cultivo energético también para producción de biodiésel, que está en vías de concesión.

¿Cómo comenzó su relación con la ciencia y su campo de estudio?

Desde que era niña he sentido atracción por los juegos científicos. Disfrutaba mucho observando hojas o insectos en un microscopio de juguete, y realizando perfumes o cristales con juegos de niños como *Tu perfume mágico* o *Cristal Nova*. Aunque no era consciente, supongo que mi interés por la ciencia ya afloraba desde niña. Cuando llegó mi época del colegio e instituto, si bien me gustaba la ciencia, no tenía claro qué quería estudiar o hacer. Llegó el momento de realizar la prueba de acceso a la universidad (PAU, en aquella época) y la hice sin decidirme por una titulación. Observando las asignaturas de muchas carreras, me decanté por Ingeniería Química. Podría decir que la elegí por vocación, pero no fue así. En mi caso la elegí por indecisión. Una vez que me sumergí en esta área, poco a poco me resultaba más interesante. Posteriormente descubrí un mundo que no conocía: la investigación, y se me fueron presentando oportunidades que he sabido aprovechar. Me ofrecieron hacer una tesis doctoral y así fue como continué con mi carrera investigadora.

¿Cómo es la carrera investigadora en España?

No es fácil; existe mucha inestabilidad, competitividad, etc. A veces son muchos los obstáculos que se presentan en el camino: falta de financiación, contratos temporales..., pero al final la ilusión por trabajar en lo que te gusta está por encima de todo esto. Han sido doce años en los que he tenido que concursar cada cierto tiempo por un nuevo contrato, doce años de contratos temporales. Hoy en día tengo un poco más de estabilidad. Hace cuatro meses he conseguido una plaza de profesora

ayudante doctora en el Departamento de Ingeniería Química de la Universidad de La Laguna y, aunque ahora compagino la docencia con la investigación, espero saber transmitir a mis estudiantes el amor por la ciencia, para que en un futuro muchos encuentren el camino que a mí me enseñaron.

-
«Un litro de aceite usado puede contaminar hasta un millón de litros de agua, por lo que la prevención de la generación de residuos de aceites de cocina usados es prioritaria»
-

¿Se ha sentido discriminada por ser mujer en su trayectoria investigadora?

Tengo que decir que nunca me he sentido discriminada por ser mujer. He recibido algunos premios durante mi etapa de estudiante y de investigadora, y el ser mujer no ha sido un obstáculo para concedérmelo. Quizás podría decir que he sentido lo contrario, discriminación positiva por ser mujer. En las bases de un contrato al que me presenté para realizar mi tesis doctoral constaba una frase sorprendente para mí: «Ante un empate entre dos candidatos, el contrato se le adjudicará a la mujer» (no recuerdo las palabras exactas, pero esa es la idea). No dudo que en muchos departamentos se respiran aires de machismo, que la mayoría de los investigadores principales y jefes de departamentos son hombres, pero creo que las cosas han ido cambiando y mucho. No puedo decir que me he sentido discriminada porque mentiría.

Recientemente ha descubierto un modelo de catalizador para producir biodiésel, ¿cómo se desarrolló esta investigación?

El modelo de utilidad recién concedido por la Oficina de Patentes y Marcas sobre un catalizador para producir biodiésel surge dentro de un proyecto denominado «Optimización del proceso de producción de biodiésel a partir del cultivo energético de *Milletia*. Valorización energética de residuos», financiado por el Cabildo de Tenerife a través del programa Agustín de Betancourt para favorecer la transferencia de la investigación al tejido productivo. Fui la investigadora principal de este proyecto, por lo que pude seguir investigando sobre el tema de mi tesis doctoral, *Procesos de catálisis heterogénea para la obtención de biodiésel. Utilización de aceite de *Jatropha curcas* y aceite de fritura como materias primas*. Llevaba años trabajando en la búsqueda de un catalizador heterogéneo (sólido) para producir biodiésel de manera más eficiente que con los catalizadores homogéneos convencionales (líquidos).

Actualmente, la ruta más habitual para producir biodiésel es por medio de la reacción de transesterificación de aceites vegetales con metanol mediante la acción de un catalizador homogéneo. El mayor problema de la catálisis homogénea, en su aplicación industrial, es la separación del catalizador de los productos que se forman en la misma fase. La catálisis heterogénea se presenta como una alternativa al proceso de obtención de biodiésel, facilitando de este modo la etapa de separación del catalizador del producto. Los catalizadores heterogéneos ofrecen otra serie de ventajas, entre las que destaca la posibilidad de su reutilización. Esto disminuirá también el coste de produc-

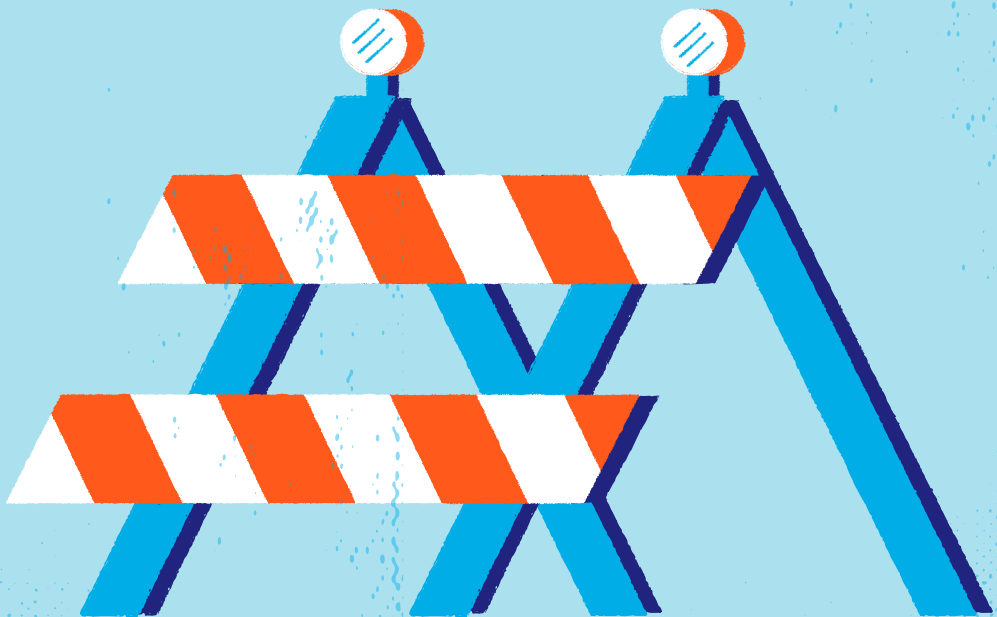
ción del biodiésel. Además, los procesos son medioambientalmente más limpios, con lo que estaríamos favoreciendo una química más respetuosa con el planeta.

¿Cómo se puede ver beneficiado el ciudadano de a pie por este tipo de descubrimientos?

Actualmente en España se consumen unas 850 000 toneladas de aceite, lo que podría generar unos ciento cincuenta millones de litros anuales de aceite vegetal usado. El aceite residual puede emplearse como materia prima para la producción de biodiésel. Por tanto, la sociedad debe estar informada de que desechar los aceites de cocina usados, incluso en cantidades pequeñas, por fregaderos, inodoros u otros elementos de la red de saneamiento pública es una práctica que se debe evitar. Tal acción implica riesgo de atascos de tuberías, dificultades e incremento de costes en los procesos de depuración de aguas residuales, así como formación de películas superficiales en el caso de vertidos en aguas de riachuelos o charcos de aguas, afectando al intercambio de oxígeno y perjudicando a los seres vivos de los ecosistemas.

Debe hacerse saber a la ciudadanía que el coste de depurar el aceite usado es unas setecientas veces más caro que lo que paga un ciudadano por el tratamiento de su agua residual y de agua potable. Según el Ministerio para la Transición Ecológica, un litro de aceite usado puede contaminar hasta un millón de litros de agua, por lo que la prevención de la generación de residuos de aceites de cocina usados es prioritaria. El agua es uno de los bienes más preciados que tenemos y el aceite es una de las mayores causas de su contaminación.

Lee la entrevista completa en www.revistabinter.com



Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

MEDIOCRES IMPOLUTOS: SI NO ARRIESGAS NO CRUZAS LA MAR

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

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

Cuánta razón. Todos queremos que nos aprecien o valoren, y para ello tratamos de parecer supranormales. Por eso contamos nuestras victorias o nos hacemos partícipes de las de otros. Me divierte escuchar a la gente cuando habla de la victoria de su equipo en un partido, o en la liga: «¡Hemos ganado!». Eso sí que es optimismo, compromiso, orgullo de pertenencia

y hasta trabajo en equipo. Todo desde el sillón de casa o la barra de un bar.

Sin embargo, los grandes aprendizajes provienen de grandes fracasos o de largas listas de pequeños fracasos. Sin intento no hay fracaso, está claro. Tampoco habrá innovación, mejora, descubrimiento, ventaja... Por eso en EE.UU. valoran los fracasos, y mucho. Fracasa el que lo intenta: el innovador, el descubridor, el aventajado, el emprendedor... Los norteamericanos reconocen que los fracasos son las metas volantes hacia el éxito y adoran a los exitosos. Nosotros no; nosotros, como somos envidiosos, nos congratulamos del fracaso del vecino. Porque pensamos que es menos, es más torpe que uno. Idiotas, somos idiotas. Es todo lo contrario, ese torpe está un paso, dos, tres o quinientos más cerca del éxito que tú.

* Dream Team Executive Search.

Una pregunta típica en una entrevista de selección es: «Por favor, dígame tres de sus puntos fuertes para desempeñar este trabajo». Los entrevistados responden con mayor o menor celeridad, pero siempre lo hacen con tres o más *supuestos* puntos fuertes. La siguiente pregunta típica es: «Dígame ahora tres puntos débiles para esta posición». Aquí siempre tardan más en responder. A veces hasta hay que animarlos, varias veces. Lo que no cambia es que de la respuesta puede deducirse que una de las debilidades universales es: «Bueno, quizás sea demasiado exigente conmigo mismo». ¡Tócate las narices! Demasiado exigente conmigo mismo. ¿Se lo dirán sus abuelas? Date un paseo por una universidad china o coreana y entonces hablamos de autoexigencia. Claro que, por otro lado, un exceso de autoexigencia se relaciona de forma inversamente proporcional con correr riesgos para la mejora. Claro, si soy muy autoexigente cualquier cosita que no sale niquelada será un desastre para mi nivel de crítica, autocrítica. Y eso podría ser un freno. Volviendo a la entrevista, mejor no diga eso de la autoexigencia. Claro, que no responder nada también se identifica como negativo, ya que significaría un bajo autoconocimiento o un montón de debilidades escondidas. Vamos, que hay que conocerse para saber que te vas a equivocar, porque la equivocación será algo menor y menos dolorosa.

En el caso de los jefes hay muchas acciones que hacen mal por temor al fallo, o incluso peor por temor a fallar de forma recurrente. Una muy pero que muy típica es no despedir a una persona incorporada de forma reciente, simplemente por reconocimiento implícito del fallo en la elección o en la selección. O incluso por el miedo a fallar de nuevo. Error por omisión o lentitud. Si ha salido mal, arrégalo de inmediato. Les cuento una forma que me sorprende para bien. El consejero delegado de uno de nuestros clientes lo tiene claro y

ciertamente nos ilustra con sus acciones. Cuando entiende que alguien no debería estar porque no hay futuro en la relación, le dice con calma y una sonrisa: «Mengaño, yo entiendo que ahora te sientas mal, que sufras, y lo siento, puedo empatizar contigo. Pero en un tiempo te darás cuenta y coincidirás conmigo en que cuando algo no va bien lo mejor es dejarlo cuanto antes para así poder encontrar algo que sí que vaya bien». Esa alta capacidad de liderazgo y de mentor me recuerda a George Clooney en *Up in the air*, película en la que recrea a un ejecutivo *killer* cuyo trabajo es despedir a gente. Aun en esa difícil tarea encuentra buenas razones para que las personas damnificadas vean una cierta luz de oportunidad. Esa escena genial del señor que en su pensamiento íntimo lo que quería era montar un restaurante y se había pasado la vida en una oficina...

-

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

-

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

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

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

Volamos ✈️
por ti

Binter

VITORIA-GASTEIZ

Descubre el resto de destinos
de la Península y Baleares

INVESTIGADORES DE LA ULL Y LA ULPGC PRESENTAN EN EL PARLAMENTO DE CANARIAS SUS ESTUDIOS SOBRE EL CAMBIO CLIMÁTICO EN LAS ISLAS



El Parlamento de Canarias ha sido recientemente escenario de la presentación de los resultados científicos del proyecto CanBio, que monitoriza la acidificación oceánica, el ruido en el mar y su impacto en los ecosistemas marinos de Canarias. Investigadores de la Universidad de La Laguna (ULL) y la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) presentaron los datos sobre el estado de las

aguas de Canarias en materia de CO2 y contaminación acústica. El acto, organizado por el alumnado de cuarto curso de Periodismo y presidido por el presidente del Parlamento, giró en torno a los resultados obtenidos por los diferentes equipos de investigación y cómo estos contribuirán con la mitigación de los efectos del cambio climático en la biodiversidad y en los ecosistemas marinos de Canarias.

DISCOVER NATURE

Poema del Mar

AQUARIUM

Las Palmas de Gran Canaria

★ 12€ niño / 16€ adulto
Precios residentes canarios
Consulta online

Esta Semana Santa
VIVE MOMENTOS ÚNICOS

Garantía:
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY
1972 50 años 2022

COMPRA
TICKET
ONLINE

LOS VISITANTES DE LORO PARQUE PUEDEN VER POR PRIMERA VEZ A LA COTORRA COLIRROJA, ENDÉMICA DE VENEZUELA

Los visitantes de Loro Parque ya pueden ver en exhibición, y por primera vez, a la cotorra colirroja, endémica de Venezuela. El zoológico tinerfeño, que este año celebra su 50 aniversario, es el primer centro de conservación acreditado del mundo donde se puede observar a esta especie. Este loro es una auténtica rareza en la avicultura y son muy pocos los centros en el mundo que han logrado su reproducción estable. Hasta el momento, la *Pyrrhura hoematotis* había vivido en el centro de cría de Loro Parque Fundación, y un total de 15 nacimientos avalan el gran éxito de la organización sin ánimo de lucro en su cría. Todos estos ejemplares forman parte de la red de seguridad para la especie, a la que se recurriría en caso de que sus congéneres necesitaran ayuda en la naturaleza.



Spring Wedding Glam

Feria de bodas
26 de marzo

Información y reservas:
eventos@hotelbotanico.com
o 922 381 400



NUEVO ESPACIO PARA EL SECTOR AGRARIO EN LA WEB DE CAJASIETE

Con el fin de facilitar el acceso a la información y de agilizar trámites, Cajasiete impulsa una nueva sección en su web donde se centralizan los servicios que tienen que ver con las actividades del primer sector.

Agro es el nombre que recibe este espacio, al que se puede acceder a través de <https://www.cajasiete.com/agro>.

Cajasiete mantiene una gran relación y vinculación con el mundo agrario y apuesta por seguir impulsando las labores de dicho ámbito. Para ello, la entidad cuenta con un gran abanico de productos y servicios financieros.

La cuenta abierta Cajasiete Agro ofrece a nuestros clientes una serie de ventajas y servicios con condiciones exclusivas para el colectivo del sector agrario de nuestra entidad, entre las que destacan la posibilidad de obtener una



cuenta sin comisiones de administración y mantenimiento, tarjeta de débito y de crédito gratuitas, así como transferencias ilimitadas y sin coste desde nuestra banca digital.

A vibrant advertisement for Loro Parque Animal Embassy celebrating its 50th anniversary. The background is a lush, tropical jungle scene with a waterfall and large green leaves. In the foreground, three young children (two girls and one boy) are smiling and making 'V' hand gestures. To their left, a white tiger is drinking from a pool of water. To their right, another white tiger is lying down with its mouth open. At the top center, the text reads 'El "must" de Canarias LORO PARQUE ANIMAL EMBASSY' with a logo of two parrots. Below this, it says '1972 50 2022 ANNIVERSARY'. At the bottom, it says 'Esta Semana Santa VIVE MOMENTOS ÚNICOS'. In the bottom right corner, there is a price list: '* 13€ niño/ 19€ adulto Precios residentes canarios Consulta online'. In the bottom left corner, there is a QR code and the text 'COMPRA TICKET ONLINE'.



COMPRA
TICKET
ONLINE

Esta Semana Santa

VIVE MOMENTOS ÚNICOS

* 13€ niño/ 19€ adulto
Precios residentes canarios
Consulta online

LA VACA AZUL

La zona de El Cotillo, en Fuerteventura, es un lugar ideal de campistas y un punto para anotar en rojo en todo buen cuaderno de viajero para pasar unas horas degustando los mejores productos del mar. Entre la variada propuesta gastronómica destaca, por tradición, la calidad de la materia prima y la amable atención de su personal, un rincón llamado La Vaca Azul. Este establecimiento es una de las grandes referencias gastronómicas de la Isla y de Canarias en general, en un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de El Cotillo, para disfrutar de las mejores especialidades de pescado 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.



VB Basco Vidales

- ◀ Tratamiento integral de medicina estética y cirugía de la cara y el cuello.
- ◀ Tecnología y técnicas de vanguardia.
- ◀ Equipo de médicos especialistas.
- ◀ Dermatología y medicina estética.



Medicina Estética



Cirugía Plástica Facial



Dermatología



Cirugía Maxilofacial



EL TURISMO DE NEGOCIOS Y EMPRESARIAL VISLUMBRA LA RECUPERACIÓN



El turismo de negocios y eventos está en vías de recuperación, teniendo en cuenta la mejora del empleo que registra esta actividad. De hecho, la agrupación Agencias de Eventos Españolas Asociadas (AEVEA) sostiene que más del 50% de sus socios amplió sus plantillas en el último tramo de 2021. En la mayoría de ellos, el incremento de personal fue del 10%. Además, un 40% de las agencias de eventos corporativos pertenecientes a

esta asociación prevé ampliar su equipo en el primer trimestre de 2022.

La recuperación de esta actividad está ralentizada por el parón de la última ola de la pandemia del COVID-19, pero las empresas necesitan más tiempo en un contexto de trabajo normalizado, para poder volver a incorporar a esos profesionales en ERTE, indica esta asociación a través de un comunicado.



COMPRA
TICKET
ONLINE

Esta Semana Santa

VIVE MOMENTOS ÚNICOS

*13€ niño / 19€ adulto
Precios residentes canarios
Consulta online

Garantía
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY
1972 50 2022



LA ULL REFUERZA RELACIONES CON UNIVERSIDADES LUSÓFONAS DE CABO VERDE Y LISBOA

La vicerrectora de Proyección, Internacionalización y Cooperación de la Universidad de La Laguna (ULL), Lidia Cabrera, visitó el pasado febrero la Universidad Jean Piaget, en Praia (Cabo Verde), y la Universidad de Lisboa (Portugal). Con la primera se ha renovado y ampliado un acuerdo de cooperación y con la segunda se han identificado áreas importantes de cooperación futura, sobre todo relacionadas con el fomento de la lengua portuguesa para el desarrollo de títulos compartidos en el marco de las universidades europeas.

La sede de la Universidad de Jean Piaget en Cabo Verde es la más antigua del archipiélago caboverdiano, y con ella la ULL ha mantenido y ampliado relaciones a lo largo del tiempo.



El objetivo de este encuentro fue renovar el convenio marco y la firma de un memorando específico para movilidad de estudiantes y prácticas en centros de ambas instituciones en el ámbito de los proyectos activos, entre los que destaca el llevado a cabo desde el Instituto de Enfermedades Tropicales y Salud Pública de Canarias.

Unidad de Cirugía Robótica Avanzada

Hospital Quirónsalud Tenerife es el primer hospital privado de Canarias en instalar un robot quirúrgico Da Vinci, la técnica más sofisticada de cirugía mínimamente invasiva disponible en la actualidad. Aporta mayor precisión y máxima seguridad a las cirugías, reduce la duración de las intervenciones y favorece una más rápida recuperación de los pacientes.

quironsalud.es     



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital  **quirónsalud**
Tenerife



Por Julia Laich

PARQUE NATURAL DE AIZKORRI-ARATZ: LA MURALLA MONTAÑOSA QUE DIVIDE ÁLAVA Y GUIPÚZCOA

Situado entre las provincias vascas de Álava y Guipúzcoa, el Parque Natural de Aizkorri-Aratz es un paraje que amerita una visita para recorrer sus encantos. Montañas calizas, praderas y hayedos conforman este espacio natural. Su cadena montañosa, que recorre el parque de este a oeste, alberga la cima más alta de Euskadi y esconde un tesoro del patrimonio histórico de la región.

Su relieve kárstico –provocado por la erosión del agua en las piedras calizas–, los bosques de hayas y las extensiones de praderas nos hacen saber que estamos en el País Vasco y nos recuerdan a sus parques naturales vecinos de Urkiola y Gorbeia. Sin embargo, el Parque Natural de Aizkorri-Aratz se diferencia

por su cadena montañosa, que discurre de este a oeste y que alberga los tres picos más altos de la comunidad autónoma: Aitxuri (1551 metros), Aizkorri (1528 metros) y Arbelaitz (1513 metros). Cuenta la leyenda que estas cimas aún son refugio de la diosa Mari, divinidad de la mitología vasca precristiana.

También a diferencia de Urkiola y Gorbeia, su título de Parque Natural tiene apenas quince años. En las partes bajas crecen y se conservan bosques autóctonos, principalmente de robles y hayas, atravesados frecuentemente por algún riachuelo serpenteante. Es especialmente bonito observar el parque en distintas épocas del año y ver cómo el cambio de color de las hojas viste las laderas de las montañas en diferentes tonos. En las zonas más altas abundan las praderas y es frecuente ver animales de pastoreo.

El Parque Natural de Aizkorri-Aratz es una de las zonas clave para el senderismo y otros deportes de montaña en Euskadi, especialmente la escalada. Las rutas son muchas y diversas: cuentan con diferente longitud, desnivel y exigencia. Sea cual sea el tiempo de que disponga para su visita, recomiendo conocer el túnel de San Adrián y el santuario de Arantzazu.

Túnel de San Adrián

Es uno de los puntos más bonitos del Parque Natural de Aizkorri-Aratz y se encuentra justo en la frontera entre Álava y Guipúzcoa. Quien lo transite entra por una provincia y sale por la otra. Más allá de esto, el túnel tiene un importante valor histórico, ya que allí se encuentran una pequeña ermita que data del año 1883 –construida sobre una capilla del año 1010– y restos de una antigua calzada. Fue una zona de paso muy relevante para reyes, soldados y mercaderes. También para los peregrinos del Camino de Santiago del interior (¡y lo sigue siendo hoy en día!).

Se encuentra en la parte alta de una montaña rocosa y es posible llegar hasta él tanto desde Álava como desde Guipúzcoa. La manera más rápida y sencilla es partiendo desde el aparcamiento de

Aldaola. El camino, con cierto desnivel, conduce hasta el túnel en menos de media hora. Una vez arriba merece la pena detenerse unos instantes a observar las vistas hacia la vertiente guipuzcoana.

Santuario de Arantzazu

El nombre de este santuario tiene un porqué. Cuenta la leyenda que a un pastor llamado Rodrigo de Balzategi se le apareció un día la Virgen sobre un espino. Sorprendido, le preguntó: «Arantzan zu?» («¿en los espinos tú?») y desde entonces ha tomado ese nombre.

Cierto o no, el santuario de Arantzazu, situado a 750 metros de altitud cerca de la localidad guipuzcoana de Oñati, llama desde un primer momento la atención por sus características arquitectónicas.

-

El Parque Natural de Aizkorri-Aratz es una de las zonas clave para el senderismo y otros deportes de montaña en Euskadi

-

La torre del campanario y la fachada parcialmente cubierta con piedra tallada en forma de pirámide contrastan con las partes más antiguas del monumento. Esta convivencia de lo moderno con lo antiguo se debe a las diversas reformas y nuevas construcciones que sufrió el santuario después de vivir tres incendios. El lugar cuenta hoy con la obra de conocidos artistas como Jorge Oteiza, Lucio Muñoz o Eduardo Chillida.

Arantzazu es también un buen punto de partida para aquel que quiera hacer alguna excursión. Son populares la del macizo de Aitzgorri y las que discurren por Urbía.

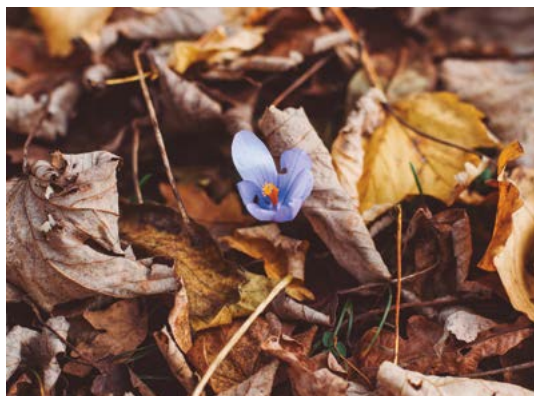


SAN SEBASTIÁN

*Vuele desde 12000 puntos/trayecto y
sume hasta 1200 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 San Sebastián con Gran Canaria de forma directa dos veces por semana, los miércoles y domingos.

DÓNDE ALOJARSE

Barceló Costa Vasca 4*: hotel recientemente reformado y que cuenta con una excelente ubicación. Conecta con el centro de la ciudad a través del paseo de la playa de la Concha.

Parador de Hondarribia 4*: también conocido como el Castillo de Carlos V, su construcción data del siglo X y en él te sentirás como en una auténtica fortaleza medieval.



QUÉ COMER

El buen comer está asegurado en San Sebastián.

Sus infinitas barras de *pintxos*, sus sociedades gastronómicas y sus restaurantes, algunos de ellos comandados por los mejores cocineros de España y del mundo, son garantía de éxito.

Los ingredientes de temporada y de alta calidad son la seña de identidad de la cocina donostiarra. En las cartas de los restaurantes encontraremos platos tradicionales como el *txangurro* al horno, las *kokotxas* de merluza en salsa verde, la merluza *koxkera* o a la donostiarra, las almejas a la marinera, los chipirones en su tinta o el besugo asado, además de los platos más vanguardistas.

NO TE PUEDES PERDER

Pasea por una de las mejores playas de Europa, la **playa de la Concha**. Regálate unas horas de relax en la Talasoterapia de La Perla con vistas al mar.

Desconecta en los elegantes jardines del **Palacio de Miramar**, diseñados por Pierre Ducasse. Piérdete por las calles empedradas de la **parte vieja** y descubre las coloridas barras de *pintxos*.

Visita el retablo románico de la iglesia de San Vicente, la más antigua de la ciudad.

Admira la arquitectura del elegante **ensanche de la ciudad**, de estilo ecléctico.

Toma un té en el **Hotel María Cristina**, que ha alojado a aristócratas, intelectuales y estrellas de cine desde 1912.

Detente ante la fachada del **Teatro Victoria Eugenia**, sede de los principales eventos culturales de la ciudad.

Asciende al **monte Igueldo** en un funicular histórico y disfruta del **parque de atracciones** con sabor *vinatge*.

Captura atardeceres con la mejor vista de la ciudad.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com





Por *Galo Martín Aparicio*
Fotos por *Elena Ortega, Asier Calderón y Adobe Stock*

EL CANAL DEL MEDIODÍA, DESTREZA TÉCNICA Y HAZAÑA HIDROGRÁFICA

El canal del Mediodía es una de las vías navegables más famosas del mundo y está declarado Patrimonio Mundial por la Unesco. Su historia es más larga que los 240 kilómetros que hay entre sus extremos: Sète, en la zona de Occitania, a orillas del Mediterráneo, y Toulouse, a orillas del río Garona, al que el canal se engancha para desembocar en el Atlántico. El uso comercial para transporte de mercancías que tuvo en el pasado ha cambiado por el de los cruceros fluviales y los paseos a pie y en bicicleta por los caminos anexos al canal.

El canal del Mediodía es el sueño hecho realidad de Pierre-Paul Riquet, un pseudoingeniero que invirtió su fortuna, y la herencia de sus hijos, en el proyecto de una vía navegable que comunicara el Mediterráneo con Toulouse y de ahí al Atlántico, vía el río Garona, previo paso por Burdeos. Una obra faraónica y de una ingeniería casi de ficción en la segunda mitad del siglo XVII, y, sin embargo, necesaria. El canal del Mediodía se construyó para facilitar el transporte de mercancías y acortar las rutas comerciales. El objetivo era no tener que rodear la península Ibérica y así reducir peligros y costes. Comunicar el Mediterráneo y el Atlántico por medio de un canal que atravesara Francia era tan utópico como necesario.

Las complicaciones de una obra de este tipo tuvieron sus consecuencias negativas en forma de sobrecostes, accidentes e inundaciones, pero también generó mucho trabajo directo e indirecto allí por donde pasaba. Los obreros que levantaron este pasillo acuático fueron los agricultores que no tenían qué sembrar ni recoger de la tierra. Unos doce mil hombres plantaron alrededor de cuarenta y cinco mil árboles para contener las orillas y construyeron puentes, acueductos, viaductos y esclusas para el paso del agua y de las embarcaciones. La duración de este gran proyecto se prolongó quince años, lo que hizo que su promotor no pudiera verlo finalizado y que lo tuvieran que terminar de pagar sus hijos.

Uno de los hitos de esta compleja obra de ingeniería hidráulica fue el sistema de alimentación del canal. Por medio de unas acequias adicionales se recoge el agua de los ríos que nacen en la Montaña Negra y se almacena en la presa de Saint-Ferréol, a los pies de esa misma montaña. En ese lugar uno entiende la magnitud de esta obra y su alcance. Aquí se encuentra el Museo y Jardines del Canal del Medio-

día, donde es posible ver en una galería subterránea los grifos de bronce que en su momento abrían y cerraban el paso del agua al otro lado de esta presa de 780 metros de largo.

La profundidad media del agua en el canal es de dos metros y la anchura oscila entre los dieciséis y los diecinueve metros, por lo que las embarcaciones que lo navegan son barcazas de poco calado, estrechas y alargadas. En el pasado, en vez de navegar, se desplazaban por la fuerza de tiro de los caballos situados en los caminos paralelos al curso del agua. Eran barcazas con alma de diligencia en las que se transportaban mercancías, correos y pasajeros. Esto fue así hasta que apareció el primer motor diésel, a principios del siglo XX. Antes, en 1856, el canal del Mediodía se unió con el canal lateral del río Garona, a su paso por Toulouse, haciendo realidad el sueño de Pierre-Paul Riquet, el canal de los Dos Mares, una canalización de unos 430 kilómetros que comunica el Mediterráneo y el Atlántico, a la sombra de los árboles y salpicada de diferentes estructuras hidráulicas. El transporte marítimo del canal no pudo hacer frente a la rentabilidad del ferrocarril. Poco a poco se pasó del uso comercial de transporte al de los cruceros fluviales y a los paseos a pie y en bicicleta en los caminos que antes frecuentaban los caballos que tiraban de las gabarras que se deslizaban por el canal del Mediodía.

TOULOUSE

*Vuele desde 16000 puntos/trayecto y
sume hasta 1600 puntos por trayecto.*

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

BinterMás



CÓMO LLEGAR

Descubre una ciudad palpitante, capital de la Occitania, el destino perfecto para explorar el suroeste de Francia. Una ciudad llena de historia, ciencia y cultura, en la que dan ganas de disfrutar.

DÓNDE ALOJARSE

Brienne, 4*: un moderno hotel situado a unos pasos de los Jardines Japoneses y de la estación del tren.

A tan solo 15 minutos a pie del centro de la ciudad.

Le Gran Balcón, 4*: disfruta de una lujosa estancia en un edificio de 1930 situado en plena plaza du Capitole, el corazón de Toulouse.



QUÉ COMER

La gastronomía de Toulouse es uno de sus principales atractivos, junto con su interesante historia. La *saucisse de Toulouse* es la especialidad de la ciudad. Una salchicha que encontramos en otros platos, como la *cassoulet* –uno de los más populares y tradicionales–, la ensalada de Toulouse o el *poulet a la toulousaine*. Entre los dulces típicos destaca el *fénela*, un pastel de almendra de origen romano. Todo bañado con sus vinos: Frontón, Gaillac, Côtes de Gascogne y Marcillac, entre otros.

NO TE PUEDES PERDER

Descubre, a través de su rica arquitectura, por qué la llaman la ciudad rosa.

Disfruta de sus tres lugares declarados

Patrimonio de la Humanidad por la Unesco:

Canal du Midi, la basílica de San Sermán y el Hôtel Dieu.

Visita San Sermán, una de las pocas basílicas románicas aún en pie.

Recorre el Canal du Midi en barco, a pie o en bicicleta.

Una obra de ingeniería de 240 kilómetros que une Toulouse con el Mediterráneo. Detente ante el Hôtel Dieu u Hospital de Santiago, una de las etapas fundamentales del Camino de Santiago.

Siéntete parte de la carrera espacial en la Ciudad del Espacio.

Toca el cielo descubriendo la colección de aviones legendarios de Aeroscopia.

Descubre la historia de la Aeropostale y de sus pilotos ilustres como Antoine de Saint-Exupéry.

Sorpréndete ante las atracciones animadas del Halle de la Machine.

Recorre los palacios del Renacimiento, que cuentan la historia de la riqueza de la ciudad gracias al glasto, un tinte natural que se usaba para teñir las telas de azul.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Las vacaciones son sagradas...

Esta Semana Santa desconecta en tu destino favorito

Toulouse

Brienne 4*

Toulouse

5 días / 4 noches

Habitación estándar

Solo alojamiento



Desde

574€

por persona

5 días



Desde

460€

por persona

8 días

Jerez-Cádiz

Soho Boutique Jerez & Spa 4*

Jerez de la Frontera

8 días / 7 noches

Doble

Alojamiento y desayuno

Fuerteventura

Hesperia Bristol Playa 3*

Corralejo

4 días / 3 noches

Apartamento Standard

Solo alojamiento



Desde

156€

por persona

4 días

¡Maleta gratis!

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

Viajar es Vivir
Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

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

Vuela con

Binter



Compra online o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



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

EN TORNO A TAMADABA

Gran Canaria es especial. La Isla alberga multitud de rincones con un extraordinario atractivo para el senderismo. Pero hay un nombre en particular que emerge entre los demás: Tamadaba. Nuestro itinerario de este mes transcurre, en buena medida, en el seno de este espacio natural protegido: un escenario bello, salvaje y seductor que se erige como bastión de los pinares mejor conservados de Gran Canaria y se revela como el celoso protector de una de las panorámicas más impactantes del Archipiélago.

Comenzamos a andar en Artenara, un pueblecito de ensueño ubicado en el mismo borde de la inmensa caldera de Tejeda. Tras saludar a los emblemáticos roques Bentayga y Nublo, que tenemos a la vista, ascendemos suavemente hacia el pie de la Montaña de los Brezos primero, y la Cruz de Acusa después. A partir de Pino Paraguas, la panorámica, que hasta ahora ha sido amplia hacia el norte y hacia el sur, se abre al oeste, con el Teide alzándose al otro lado del mar. Continuamos nuestro avance hacia el oeste, con calma, disfrutando de las vistas y respirando la embriagadora fragancia de los abundantes pinos canarios.

-

***Continuamos nuestro avance hacia el oeste,
con calma, disfrutando de las vistas y
respirando la embriagadora fragancia de los
abundantes pinos canarios***

-



Hacemos bien: pronto nos quedaremos sin aliento. Llegamos a la Montaña de las Presas, la rebasamos y alcanzamos el Laurelillo. Es imposible no sentirse abrumado ante la demoledora belleza del escenario que nos rodea. El Risco de Faneque se descubre ante nuestra atónita mirada: se descuelga hacia el mar, del que apenas lo separa un kilómetro, desde más de 900 metros de altitud. Descendemos, con lentitud, disfrutando de las vistas, que abarcan desde Gáldar hasta Tenerife. En la Vuelta del Palomar, la senda gira hacia el este y el desnivel se acentúa, para, a continuación, recuperar el rumbo hacia el norte, buscando el pueblo de Agaete. Aquí, a orillas del océano, finaliza nuestra ruta.



Desnivel positivo:
445 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
1665 metros de descenso.

Longitud: 20,31 kilómetros.

Cota máxima:
1305 metros de altitud.

Cota mínima:
42 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos: el itinerario atraviesa dos espacios naturales protegidos de enorme interés, singularidad y belleza: el Parque Rural del Nublo y el Parque Natural de Tamadaba.

Observaciones: el recorrido es moderadamente exigente, tanto por su longitud como por el desnivel que presenta. Es aconsejable utilizar bastones para facilitar el descenso. Asimismo, es recomendable portar agua en abundancia, así como disponer de protección solar y gorra, en particular durante los meses de verano.

¿Sabías que Tamadaba constituye uno de los espacios naturales más espectaculares de Canarias? No solo alberga una rica muestra de pinar canario, sino que cuenta con acantilados que se precipitan hacia el mar desde altitudes próximas a los mil metros.



Fotos por Nacho González

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, LA CIUDAD QUE RESPIRA ARTE

La capital de la isla de Gran Canaria disfruta de una amplia colección de arte en sus calles: esculturas que narran su historia, que recuerdan a sus ciudadanos más universales y que también se expresan en el lenguaje contemporáneo.

La oferta cultural de Las Palmas de Gran Canaria es, sin duda, uno de sus grandes atractivos para el visitante. Su agenda, sus festivales o sus museos completan un sugerente combinado de actividades y ocio que tienen un destacado complemento, muchas veces inesperado para los viajeros: su amplia extensa colección de esculturas que, al aire libre, recuerda el origen de la urbe y dialoga con el presente y el futuro bajo el amparo de firmas de prestigio.

Por ejemplo, el *Exordio El Tritón* (Manolo González, 2011), de nueve metros de altura, el dios mensajero de las pro-

fundidades marinas encargado de dar la bienvenida en la entrada de la playa de La Laja, o *Lady Harimaguada*, en plena avenida marítima. Su autor, Martín Chirino, también dejó en la calle Mayor de Triana, centro de la vida en la principal zona comercial abierta de la ciudad, su *Espiral de viento*, una de las piezas más populares de la urbe.

Las Palmas de Gran Canaria es la ciudad de Galdós, y son varias las estatuas que recuerdan al universal escritor. Desde la ubicada frente al Teatro que lleva su nombre, una obra de Manuel Bethencourt (que imita a la de Victorio Macho,



situada originalmente en el antiguo muelle de Las Palmas) hasta la hierática obra que se levanta en la céntrica plaza de la Feria (Pablo Serrano, 1969), pasando por el entrañable Galdós sentado en un banco en el parque Don Benito (Ana Luisa Benítez, 2003), en el barrio de Schamann.

Otro ciudadano universal de Las Palmas de Gran Canaria es el tenor Alfredo Kraus. Justo al lado del Auditorio bautizado con su nombre, y mirando hacia la playa de Las Canteras, se levanta una escultura de ocho metros de alto con su figura, obra de Víctor Ochoa (2001).



Otras piezas se dedican a la historia isleña. Como el monumento *Atis Tirma* (Javier Soto, 1983) o el *Monumento a las Actividades Primarias Canarias*, de Luis Alemán Montull (1977), en la remozada plaza de España. A medio camino entre ambas se ubica la moderna *La portada* (Máximo Riol, 2001), que adorna uno de los enclaves de mayor tráfico de la ciudad.

Estas son solo algunas piezas de las numerosas obras que salpican todo el trazado urbano, y que convierten a Las Palmas de Gran Canaria en una verdadera exposición permanente.



Por Raquel Álvarez
Fotografías por José Chiyah Álvarez

EL SORPRENDENTE ORO ROJO QUE REGALÓ UNA MONTAÑA

La excavación, hace ya décadas, de la montaña anexa propició (por erosión, viento y tiempo) una inolvidable playa de arena roja que, si el oleaje y, sobre todo, las corrientes lo permiten, desmonta de forma definitiva ese falso tópico de que en El Hierro no hay calas dignas. El Verodal, en el noroeste del municipio de La Frontera, es un lujo en la zona volcánica más espectacular de la Isla, marcado por el negro intenso de la lava, un litoral de caprichosas y puntiagudas áreas desde Arenas Blancas y un contraste inesperado con el rojo de su arena.

El viento suele marcar la pauta durante buena parte del año, pero cuando se duerme o da tregua el sitio es un lujo de soledad, tranquilidad, naturaleza casi virgen, puestas de sol espeluznantes, libertad (se puede practicar el nudismo) y alternativas para caminar y disfrutar de otros entrantes de mar. Llegar, aunque se hace por una corta pista de tierra con los típicos baches por el viento, no es nada complicado, dada la cercanía de la carretera que lleva a Sabinosa y a La Dehesa. La ausencia de construcciones solo se rompe con una amplia cabaña para hacer de comer y disfrutar de este paraíso con sombra, sillas y mesas. Si nunca ha ido, está tardando ya.

-
Los herreños fueron comprobando que la parte volcánica más virginal y espectacular de la Isla escondía una coqueta y linda playa de fina arena con ese color tan de vida
-

Son pocas en Canarias, pero qué playas. No hay muchas calas de arena roja en este archipiélago impactante, la verdad. Sin embargo, las existentes difícilmente pasan al olvido. Una de las más célebres anticipa la sorpresa por el nombre de la cima anexa a la que dignifica: Montaña Roja, en la parte final de la imponente Tejita granadillera. Pero nuestra protagonista de este mes es aún más sorprendente. Al menos, lo fue para los herreños, que hace ya décadas fueron comprobando poco a poco o de repente que la parte volcánica más virginal y espectacular de la Isla escondía una coqueta y linda playa de fina arena con ese color tan de vida, tan ideológico, tan



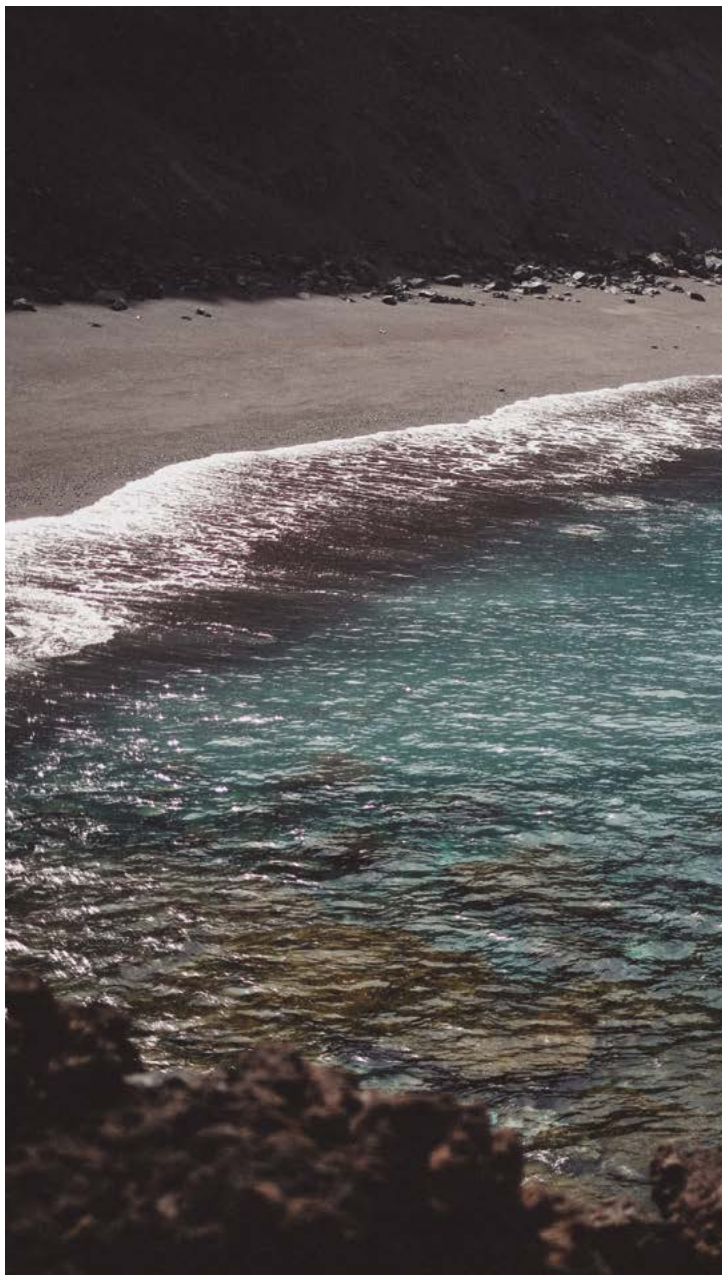


intenso. Se situaba en La Frontera, un poco más allá del Pozo de Sabinosa y de Arenas Blancas, ese otro encantador rincón costero tan de contraste cromático y geológico. Nuestra estrella responde al nombre de El Verodal y, si bien existe desde hace mucho tiempo, su característico rojo (que maravilla a residentes y turistas) se intensificó hace décadas con la explotación minera de la montaña anexa, actividad ya extinta. No es que toda su superficie esté colonizada por los rojizos granos, pero sí hay suficientes como para que merezca formar parte de ese selecto club en Canarias.

A El Verodal se llega relativamente fácil. Basta con coger la carretera que llega hasta el Pozo de Sabinosa desde El Golfo (La Frontera) y sigue hacia Arenas Blancas. Pasaremos entonces por un inolvidable malpaís de intrincadas formas volcánicas, con una paleta de negros, grises, rojos y ocres digna de César Manrique. Así alcanzaremos el pie de la dorsal que atraviesa la Isla rumbo hacia La Dehesa (desde donde también se puede bajar, claro), pero nuestra meta está a la derecha y lo indica un letrero que dice lo suficiente: playa de El Verodal.



Del asfalto pasaremos justo al pie de la montaña hacia una pista de tierra con las típicas y leves montañitas por efecto del viento. Un par de curvas, algunos restos de antiguas explotaciones agrarias y, en apenas uno o dos minutos, llegaremos junto a la cima que regaló la fina arena roja. Suele haber aparcamientos y enseguida nos toparemos con un letrero que, con razón, advierte de las fuertes corrientes y de los riesgos de desprendimientos desde el acantilado. Por eso, conviene extremar la atención y el cuidado. No obstante, si el mar está bueno y el habitual viento da una tregua, el sitio es un verdadero tesoro, sin que el tópico se gaste.



No suele haber mucha gente, se puede practicar el nudismo, la zona invita a pasear y conocer nuevos entrantes y, encima, existe un área protegida con fogones y mesas por si se quiere preparar comida y disfrutar de ella a la sombra. El sol suele ser constante y, aunque en esta franja se mezcla el océano más dinámico con el delicioso y cercano mar de las Calmas, cuando el Atlántico no se mueve los baños no pueden ser más reparadores. Si, como remate, nos quedamos a las puestas de sol, en realidad solo irrumpirán las ganas de acampar y repetir al día siguiente. Sin duda.



Ubicación: en el noroeste de La Frontera, en el malpaís, entre Sabinosa y La Dehesa (El Hierro).

Socorristas: no.

Playa surfista: no; y, cuando hay olas, las corrientes desaconsejan al máximo los baños.

Restaurantes: no, pero sí hay una zona protegida hecha con madera, paja y piedra, y que presenta fogones y mesas donde hacer de comer o disfrutar a la sombra de lo que se llevó en el vehículo.

Baños: no.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: no.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: taxis.

Perros: sí.

Curiosidades: en su extremo izquierdo mirando hacia el horizonte, este lugar invita continuamente a seguir pasando pequeños cabos, golfos o entrantes de mar en busca del «qué hay más allá». Es una zona a la que suelen ir pescadores, pero, pese a sus atractivos, conviene tener también mucho cuidado. Además, el auténtico dueño de la playa es el viento, pero cuando se despista o se duerme hay pocos sitios tan especiales en El Hierro.

LORO PARQUE DA LA BIENVENIDA A NUMEROSAS CRÍAS DE PINGÜINO DE DIFERENTES ESPECIES



Loro Parque ha dado la bienvenida recientemente a numerosos pichones de pingüino de diferentes especies, lo que evidencia lo exitosa que ha sido su temporada de cría y el estado de bienestar en que se encuentran los animales en sus instalaciones.

La mayoría crecen con sus padres, pero algunos ejemplares necesitan de la ayuda del equipo de Planet Penguin. Por ejemplo, tras un primer período de incubación artificial de las crías de saltarrocas y barbijo, la temperatura de la Baby Penguin se va bajando gradualmente y, a

continuación, se inicia su período de socialización, una introducción progresiva a la instalación para que se familiaricen poco a poco hasta que se integren del todo en el grupo.

Estos nacimientos auguran un buen año en el pingüinario de Loro Parque, donde importa cada detalle y, además de recrear su hábitat natural con las doce toneladas de nieve que caen en el recinto a diario, también se respetan los ciclos de luz normales de la Antártida, recreando ahora la primavera polar, una época de mucha luz y días largos.





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

TU ALIMENTACIÓN: ¿TE CUIDA O TE ENFERMA?

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

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

Gracias a movimientos como el *real-food*, el plato de Harvard y la pirámide de

alimentación australiana conseguimos fomentar el consumo responsable y saludable de los alimentos, previniendo la aparición de enfermedades derivadas de una dieta insana, como anemia, diabetes, osteoporosis, depresión, y factores de riesgo para desarrollar cánceres gastrointestinales, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

Casos especiales que podemos destacar son la mala alimentación en el embarazo, ya que la ingesta inadecuada

de determinados alimentos como embutidos, carnes poco hechas o leche sin pasteurizar puede conllevar enfermedades para el feto e incluso la muerte. También tenemos a nuestro alrededor enfermedades tan normalizadas socialmente –como la obesidad y la obesidad infantil– que se nos olvidan todos los riesgos para la salud que suponen.

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

-

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

-

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

En estos tiempos que vivimos resulta cada vez más difícil comer de forma saludable por la falta de tiempo y el estrés con el que convivimos y que nos hace generar un hambre psicológica que se

abastece de alimentos insanos. Debemos adquirir hábitos saludables como son tomar tiempo para planificar, cocinar y comer; hacer esto en compañía consigue que sea más ameno y divertido. Tenemos que aprender a comprar eligiendo alimentos adecuados y evitando ultraprocesados, así como hacer la compra en horas en las que el hambre no nos guíe.

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

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

Para paliar la falta de formación en este campo podemos acudir a los nutricionistas. Su asesoramiento para tener una correcta alimentación en función de nuestros hábitos sociales y culturales, nuestra constitución y nuestra actividad física se vuelve esencial para aprender a cuidarnos.

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

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

MEDICINA ESTÉTICA FACIAL: MEJORAR Y PREVENIR SIN TRANSFORMAR

Cada vez es más frecuente el cuidado de la piel con un fin preventivo, un nuevo concepto que se conoce como *prejuvenation*. Tratamientos faciales que retrasen la aparición de los signos de envejecimiento.

En la Unidad de Medicina Estética Facial de Hospiten Roca sus profesionales son especialistas en rejuvenecimiento facial. Brindan a cada paciente una opción personalizada para ayudar a sacar la mejor versión de cada uno. El objetivo: obtener resultados óptimos y naturales, usando los mejores productos, que ayuden a mejorar la salud de su piel y a retrasar el envejecimiento mediante un amplio abanico de posibilidades.

Los rejuvenecimientos faciales con toxina botulínica, mesoterapias con ácido hialurónico, inductores de colágeno, tratamientos faciales de arrugas dinámicas y estáticas, hipertrofia de maseteros, lipoatrofia e hiperlaxitud de la piel, ojeras y bolsas, pómulos, código de barras, relleno o perfilado de labios son solo algunas de las opciones de tratamientos.



Doctora Cecilia Lobos Soto
Especialista en Oftalmología y experta en Cirugía
Plástica Oftálmica y Rejuvenecimiento Facial.

Unos tratamientos ambulatorios, que generalmente no dejan marcas y, en su mayoría, permiten ver los resultados de forma inmediata, así como la reincorporación a la vida normal en el mismo día.

En la Unidad de Medicina Estética Facial te ayudarán a resolver todas tus dudas y ofrecerte un diagnóstico personalizado.

Foto por José Antonio Fernández Arozena

SEMANA SANTA DE SANTA CRUZ DE LA PALMA

Arte, historia y cultura en una ciudad cosmopolita



Santa Cruz de La Palma es una ciudad cosmopolita que bebe de las influencias atlánticas, europeas y americanas que hoy le confieren una singular belleza. Desde su fundación, en 1493, la capital de la isla de La Palma es un enclave que aúna naturaleza, mar, patrimonio y un entramado urbano característico.

Entre sus numerosas celebraciones culturales, junto con Los Indianos o la Bajada de la Virgen, una de sus grandes aportaciones al Archipiélago es su Semana Santa. Disfrutarla puede ser una experiencia única, y es que hace casi una década fue declarada de Interés Turístico de Canarias, convirtiéndose así en la primera –y de momento en la única de las Islas– en contar con este reconocimiento por los innegables argumentos que la dotan de una insólita y distinguida singularidad.

El entramado urbano de la capital palmera ofrece a la Semana Santa la escenografía y teatralidad necesaria para que impacte en todas las personas que la disfrutan, tanto desde el punto de vista religioso como desde el artístico y el turístico.

Los pasos procesionales de las diferentes iglesias y templos de Santa Cruz de La Palma deambulan siguiendo un estricto orden cronológico según marca el relato evangélico. Así, desde el domingo de Ramos hasta el domingo de Resurrección, las calles de la capital palmera se visten de tradición desde el alba hasta la noche, procesionando imágenes

y esculturas, auténticas joyas de arte de Flandes y, además, exponentes del mejor barroco canario y peninsular o del neoclasicismo isleño.

Avanzan rítmicamente por cuevas y calles estrechas, recodos y plazas, acompañadas por las hermandades y bandas de música. El sonido de las melodías propias de esta fiesta contrasta con el silencio o el rumor de las cadenas rozando los adoquines de calles empedradas, y la luz de farolas, ventanas y balcones ofrece una escenificación que hace que sus procesiones sean aún más icónicas.

Todos los sentidos se activan cuando se disfruta de esta celebración tan señalada en Santa Cruz de La Palma. Y es que los aromas de las flores recién cortadas o el incienso se unen a un concepto de luz diferente que explota en horas nocturnas, permitiendo incrementar aún más los contrastes.

La Semana Santa de Santa Cruz de La Palma es, sencillamente, inolvidable, lo que convierte a esta coqueta pequeña capital en un paseo por lo auténtico e inusitado.

MÚSICA



CRUZ CAFUNÉ

TF / Sala Agüere
6 de marzo

Cruz Cafuné actuará el próximo 3 de marzo en Agüere Espacio Cultural (Tenerife). El cantante canario irrumpió en la escena con su colectivo BNMP (Broke Niños Make Pesos) y puso, junto con el esfuerzo de otros artistas tinerfeños, a su isla en el mapa. Su influencia cultural canaria (a medio camino entre África, Europa y América Latina), sus melodías relajadas en contraste con las letras directas y su propuesta de música pop le han convertido en uno de los artistas más conocidos del panorama nacional, gracias a un interesante cuerpo de trabajo. Ahora Cruz Cafuné presenta por toda España sus trabajos en su nueva gira, 922-928 Tour.



EMMET COHEN TRIO

GC / Auditorio Alfredo Kraus
19 de marzo

El polifacético pianista y compositor de jazz estadounidense Emmet Cohen es una de las figuras fundamentales de su generación. En formato trío nos descubre lo mejor de su música en el Rincón del Jazz. Líder del Emmet Cohen Trio y creador de Masters Legacy Series, Cohen es un artista de jazz de renombre internacional y un reconocido educador musical. La prensa especializada ha elogiado «el toque ágil, el paso mesurado y el cálido vocabulario armónico» que emplea para comunicarse con los músicos y con el público, en lo que él denomina «el nivel más profundo de humanidad e individualidad». La cita tendrá lugar el próximo 19 de marzo, donde los amantes del jazz podrán deleitarse con su arte.

TEATRO



FLORENCIA EN EL AMAZONAS

TF / Auditorio de Tenerife
22, 24 y 26 de marzo

Con *Florencia en el Amazonas*, Ópera de Tenerife se introduce en las composiciones latinoamericanas. Esta ópera se programa por primera vez en España, tras un amplio recorrido por las casas de ópera de América y solo dos presencias en Europa (Alemania y Suiza). La creación del mexicano Daniel Catán, con libreto de Marcela Fuentes-Berain, que bebe del realismo mágico de Gabriel García Márquez, se estrenó en 1996 y cuenta distintas formas de vivir el amor a través de un viaje en barco por el Amazonas.



YO AMO A SHIRLEY VALENTINE

TF / Espacio La Granja
8 de marzo

Una vida pueril, sin las ilusiones de antaño y monótona. Así es la rutina de la señora Smith, una madre de cuarenta y ocho años con dos hijos ya mayores y que habla con la pared de la cocina mientras prepara la cena a su marido. Pero dentro de ella despierta Shirley Valentine, su alter ego, que sueña con una vida distinta, lejos de allí, de su matrimonio, del hastío del día a día.



LA BOBA PARA LOS OTROS...

TF / Teatro El Sauzal
5 de marzo

La boba para los otros... narra las estratagemas de Diana, una joven criada en el campo que, tras descubrir que es hija natural del duque de Urbino, se fingirá boba en la corte hasta conseguir reclamar el título de duquesa que le corresponde de manera natural. Pero eso no será tarea fácil. Deberá servirse de mil estratagemas, empezando por fingirse boba.



DOS TONTOS Y YO

GC / Auditorio Alfredo Kraus
12 de marzo

Florentino Fernández, José Mota y Santiago Segura unen fuerzas en su espectáculo *Dos tontos y yo*. Reflexiones y disparates varios con el único objetivo de hacerte reír. Se abre el telón: Mota, Segura y Flo, también conocidos entre ciertos sectores del público como La Vieja del Visillo, Torrente y Krispin Klander, salen al escenario juntos y por separado, por parejas e individualmente, para ofrecer risas y disparates varios que ayuden a entender cuál es hoy en día nuestro sentido del humor, con un único objetivo: hacer reír por todos los medios al espectador. Más información en www.auditorioalfredokraus.es.

EXPOSICIONES



MIENTRAS

TF / Galería Artizar
Visita gratuita hasta el 3 de abril

Mientras, obra de Alejandro Correa, está compuesta por paisajes que trasladan a la estética del siglo XIX y al momento en el que la industrialización y el romanticismo competían en un estallido de posibilidades antagónicas que estaban obligadas a convivir en un mundo en constante cambio. Esta exposición se inauguró en Galería Artizar el pasado 11 de febrero y podrá ser visitada hasta el 26 de marzo en los horarios habituales (lunes a viernes de 10:30 a 13:30 y de 17:00 a 20:30; sábados de 11:00 a 14:00).

PIEL DE LA ISLA

TF / Museo de Naturaleza y Arqueología
Visita gratuita hasta el 3 de abril

Desde el 4 de febrero al 3 de abril el Museo de Naturaleza y Arqueología (MUNA) expone en la sala de exposición temporal *Piel de la isla*, de Facundo Fierro. El proyecto que presenta Fierro (Las Palmas de Gran Canaria, 1938), tras más de una década sin exponer en Tenerife, supone la oportunidad de contemplar en el MUNA la reciente obra de este trascendental e incondicional isleño. Fierro ha desarrollado en Europa más de la mitad de su trayectoria vital, pero sin perder ni su cándido acento insular ni su estrecho vínculo con la descomunal potencia del paisaje de las Islas. Avalado por su intensa actividad como pintor, grabador y escultor, Fierro presenta en *Piel de la isla* esos vínculos indisolubles entre el origen volcánico insular, su resiliente biota y la particular idiosincrasia isleña.





LA ZAFRA DE RON AREHUCAS: EL ORIGEN DE TODO

Después de un 2021 en el que Grupo Arehucas renovó su porfolio, este año seguirá apostando por ofrecer al consumidor productos que se adapten a sus gustos y necesidades con la calidad que los avala y reforzando la singularidad de sus rones.

Grupo Arehucas es hoy en día una empresa centenaria con una historia consagrada y unas instalaciones únicas, ubicadas en el municipio de Arucas (Gran Canaria), donde se encuentra su propia plantación de caña de azúcar.

Para el proceso de elaboración de sus rones, el primer paso es el de la zafra, vocablo derivado del árabe *safra*, que significa 'viaje', ya que antiguamente se necesitaban multitud de trabajadores para realizarla y estos tenían que hacer una verdadera peregrinación hasta llegar a los lugares de cultivo.

Desde la marca son conscientes de que este proceso es realmente artesanal y solo confían en los más experimentados recolectores, quienes recogen y pelan cañas de azúcar de hasta tres metros de alto en su propia plantación de cultivo

ecológico (en proceso de certificación), libre de pesticidas y abonos químicos.

La zafra comenzará este año en la primera quincena de marzo y se extenderá durante alrededor de dos meses. Una vez que es recogida la caña, esta se lleva al molino lo antes posible para su molienda. Así se aseguran de que mantenga todas las cualidades para hacer el mejor ron de Canarias. Tras la molienda el resultado es el guarapo o jugo de caña, que se introduce en barricas de roble, donde se añeja, para después ser embotellado.

La época de la zafra es sin ninguna duda uno de los periodos más bonitos para visitar la destilería y ver todo el proceso de la molienda. De este modo se vive en primera persona esta bonita e histórica tradición que Arehucas mantiene desde finales del siglo XIX.



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

FRUTAS O VERDURAS Y ESTAMPAS MEMORABLES

Si se repasa con detenimiento, Canarias propone –sigue proponiendo– un selecto y variopinto puñado de diversidad tanto frutícola como hortícola, incluso legumbres que reciben esos aportes de terruños volcánicos.

Casi sin pensar, aparece ante los canarios la secuencia visual de frutales y verduras que ya, a estas alturas, no es que precisen carta de presentación. Aguacates, papayas o mangos, cebollas o tomates, papas y batatas... siguen llamando la atención en las Islas y fuera de ellas.

Sobre todo, estos productos locales del Archipiélago ya están decididamente vinculados a evidencias que reclama la sociedad actual: las tendencias gastrosaludables y de alimentación sana junto con la creciente preocupación por reforzar la sostenibilidad de nuestros campos, huertos y paisajes.

No vamos a descubrir las bonanzas de iconos plenamente reconocidos, caso evidente de la papa, el plátano o el tomate, referentes de la comercialización a mercados peninsulares e internacionales. Aunque no en grandes volúmenes, quilates de identidad derrocha un género tan humilde pero que tanto hizo antaño como la cebolla, de contrastada excelencia, como la de Gáldar (Gran Canaria), la de Lanzarote o las de Guayonge, Masca o Los Carrizales (Tenerife).

Canarias es una de las regiones del mundo más ricas en biodiversidad agrícola y silvestre, y todo lo que en su momento fue insólito (mangos de Tenerife, mangas de Mogán, piña de El Hierro o de Buenavista, papaya, aguacates, mamey colorado, pitaya, caqui, el fruto de la estrella, la carambola...) actualmente está plenamente integrado en la cesta de la compra y en la dieta de los canarios. Son exponentes de un uso específico también en la cocina canaria actualizada de variedades que aquí desarrollaron lo más óptimo de sus respectivos fenotipos.

Pensemos en la huerta canaria pero también su extrapolación en la olla: difícilmente un cocido de cualquier latitud es

capaz de reunir tanta verdura e incluso, en ocasiones, una curiosa invitada como es... ¡sí, la pera! No olvidemos esas manzanas reinetas de Ravelo (El Sauzal, Tenerife); las ciruelas o albaricoques en medianías de Gran Canaria, en San Bartolomé de Tirajana; la expansión del aguacate en Tenerife, La Gomera o La Palma.

-
Estos productos locales del Archipiélago ya están decididamente vinculados a evidencias que reclama la sociedad actual
-

Contrastan, estas de siempre, con frutas tropicales realmente poco –o nada– conocidas que se cultivan en nuestra tierra. Un vivero del nordeste de Tenerife, concretamente en Bajamar, alcanza un grado más que llamativo con 85 variedades de frutas exóticas.

A saber, la fruta del pan, la *jackfruit*, de la misma familia y con sabor intenso algo así como de piña-plátano-mango; la atemoya verde y roja, esta una de las mejores frutas exóticas del mundo por su sabor; el mamey colorado, que en Canarias aumenta el sabor porque se desarrolla más lentamente; espectacular la guanábana natural (formidable para zumos saludables) y, cómo no, la carambola, al natural pero que está muy buena asada. También el longán, conocida como *ojo de dragón*, con apariencia de uva, que tiene muy buena acogida, dulce y más sabrosa.

Por su parte, la cocina de las verduras parece que va ganando batallas, más aún cuando se nos presenta el puchero canario. Relevantes, sin duda, los puntos de cocción (excesivos en la cocina *tradicional*) maltratando los atractivos que citábamos de los géneros de la huerta.

Despliega tus alas esta primavera...

Y descubre nuestros destinos de Canarias,
Península, Baleares y Europa.

Belleza del Garajonay

Hotel Jardín Tecina La Gomera 4*

Vuelo + Hotel + Actividad
Playa Santiago, La Gomera
3 días / 2 noches
Doble Standard
Alojamiento y desayuno



Desde

212€

por persona

3 días



Desde

157€

por persona

3 días

Picnic Vivemonje Brunch

Sol Costa Atlantis Tenerife 4*

Vuelo + Hotel + Picnic Brunch
Puerto de la Cruz, Tenerife
3 días / 2 noches
Doble
Alojamiento y desayuno

Excursión a los Lagos de Covadonga

Hotel Miracielos 3*

Vuelo + Hotel + Excursión
Barro, Asturias
4 días / 3 noches
Doble
Solo alojamiento



Desde

212€

por persona

4 días



¡Maleta
gratis!

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

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

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

Vuela con

Binter



Compra online o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



Iberostar Playa Gaviotas 4*. Fuerteventura

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

ESPECIAL | HASTA UN 20% DESCUENTO

La cadena Iberostar le ofrece hasta un 20% de descuento para residentes y un 10% para no residentes reservando con el código **BINTERMAS** a través de iberostar.com. Disfrutará de *late check out* hasta las 14:00 h y *upgrade* de habitación a tipología superior.

Iberostar Bouganville Playa 4* COSTA ADEJE

Iberostar Las Dalias 4* COSTA ADEJE

Iberostar Heritage Grand Mencey 5* S/C DE TENERIFE

Iberostar Playa Gaviotas 4* JANDÍA

Iberostar Playa Gaviotas Park 4* JANDÍA

iberostar.com

902 995 555

Validez marzo 2022. Periodo de estancia marzo y abril 2022. Sujeto a disponibilidad. Indispensable presentar la tarjeta BinterMás en el *check in* para acogerse a la promoción. *Late check out* hasta las 14h y *upgrade* a tipología superior (sujeto a disponibilidad).



MARINA SUITES

SUME PUNTOS x2

Marina Gran Canaria le invita a disfrutar durante el mes de marzo del sur de Gran Canaria y de doble puntuación en el aparthotel Marina Suites 4*, inspirado en el mar y ubicado en el mismo corazón del muelle de Puerto Rico.

Marina Suites 4*

215 + 215 puntos/noche

marinagrancanaria.com

928 153 015

Validez marzo 2022.



BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Barceló Hotel Group le ofrece ganar el doble de puntos en el emblemático hotel de 5* Santa Catalina, a Royal Hideaway Hotel. Situado en un entorno de ensueño en Las Palmas de Gran Canaria, donde el lujo estará a la altura de los huéspedes más exigentes.

**Hotel Santa Catalina,
a Royal Hideaway Hotel 5*** **200 + 200 puntos/noche**

barcelo.com
902 101 001

Validez mayo 2022.

HASTA 10% DTO DIRECTO

SSP

BENEFICIO EXCLUSIVO

Ahora le valdrá la pena llegar con tiempo al aeropuerto de Gran Canaria. Saboree sus ventajas y disfrute con SSP. Presente su tarjeta BinterMás en el momento de abonar su consumición, en los establecimientos seleccionados, y reciba hasta un 10% de descuento directo por ser titular BinterMás.

BinterMás 8% Descuento directo*
BinterMás Plata 9% Descuento directo*
BinterMás Oro 10% Descuento directo*

bintercanarias.com
902 391 392

*Promoción válida hasta el 31 de mayo de 2022. Solo en el aeropuerto de Gran Canaria. Únicamente en los establecimientos adheridos. Abonando los consumos, de manera presencial, con su tarjeta BinterMás recibirá un descuento directo según su nivel de tarjeta.



Suite & Villas by Dunas 4*. Gran Canaria

DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

La cadena Dunas le ofrece sumar el doble de puntos alojándose en su selección de hoteles durante el mes de marzo. Hoteles a pie de playa, con vistas maravillosas sobre el Atlántico o en preciosos bungalows donde pasar las mejores vacaciones soñadas.

Suite & Villas by Dunas 4*	500 + 500 puntos/noche
Don Gregory by Dunas 4*	500 + 500 puntos/noche
Maspalomas Resort by Dunas 4*	500 + 500 puntos/noche

hotelesdunas.com
902 142 828

Validez marzo 2022.

Vigo ¡Vive el norte!

Desde

3500 + 129€

Puntos BinterMás por persona

✈️ + 🏠

Vuelo + Hotel

Occidental Vigo 4*

Vigo

3 días/ 2 noches

Superior sin vistas

Alojamiento y desayuno

BinterMás

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta 31/03 y para estancias del 01/03 al 31/05/22. Plazas limitadas.

Compra on-line o llama
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:

canariasviaja.com

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

BinterMás

VUELOS

Binter

BINTER
922/928 327 700
bintercanarias.com
Obtención: de 100 a 1000 puntos



VUELOS + HOTEL

CANARIASVIAJA
922 24 81 61
canariasviaja.com
Obtención: 1 punto por 1 €

COMPRAS



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

IBERIA

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

GOLF



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

ALQUILER DE COCHES



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

ESTACIONES DE SERVICIO



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



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

AVIS

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

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



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



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

BUENDÍA

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

beCordial

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



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



SALOBRE HOTEL RESORT
928 943 000
salobrehotel.com
Obtención: 340 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

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



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

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

BINTER INICIA UNA NUEVA EDICIÓN DE LOS CURSOS ‘VOLAR SIN MIEDO’

Binter pone en marcha una nueva edición de los cursos para *Volar sin Miedo*, unas jornadas que la compañía aérea canaria organiza cada año para ayudar a todas las personas que sufren ansiedad o malestar a la hora de subirse a un avión.



Para 2022, Binter ha programado por el momento ocho convocatorias para los meses de marzo, abril, junio y octubre, para las que ya están abiertas las inscripciones.

Un equipo multidisciplinar compuesto por psicólogos, pilotos, tripulantes de cabina y personal de empresas del sistema Binter es el encargado de impartir esta formación y de transmitir a los alumnos el conocimiento, las técnicas y la confianza necesarios para volver a volar de nuevo.

Cada curso tiene una duración de dos días, viernes tarde y sábado en horario completo, e incluye una parte teórica y otra práctica. El viernes se empieza trabajando la preparación psicológica, tanto anterior al viaje como durante el vuelo. Además, se facilita a los participantes información técnica sobre el avión y el vuelo, para ayudarlos a desmontar muchos de los argumentos tras los que se esconde la fobia.

El sábado se trabaja la preparación psicológica para un vuelo real y áreas más técnicas como la información

meteorológica o la formación y control de pilotos y tripulantes de cabina. Tras visitar la cabina del avión, se realiza un vuelo entre islas con el apoyo directo del equipo que imparte el curso y, tras almorzar en la isla de destino, se emprende el vuelo de regreso.

Un índice de efectividad superior al 90%

Binter tiene una larga experiencia en la realización de los cursos de *Volar sin Miedo*, que tienen un índice de efectividad superior al 90% y por los que desde 2011 ya han pasado más de 610 participantes en 51 ediciones.

Debido a la necesidad de un trato personalizado, el aforo máximo de cada curso es de 12 participantes.

Las personas interesadas pueden encontrar toda la información relativa al método de Binter para *Volar sin Miedo* en la web de la compañía aérea: <https://www.bintercanarias.com/corporativo/volar-sin-miedo> o enviar un correo electrónico a volarsinmiedo@bintercanarias.com.

Volamos ✈
por ti

Binter

Ahora vuelos directos a

A CORUÑA



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



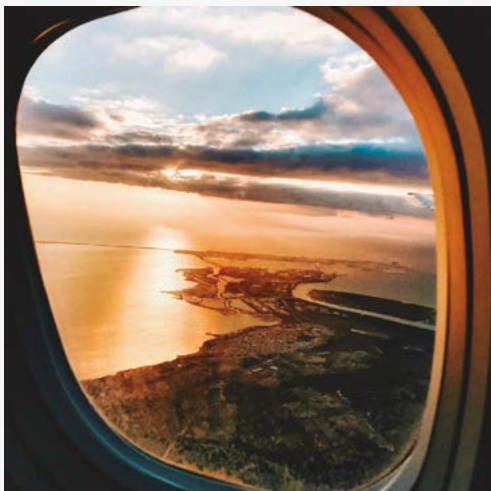
Dibujos infantiles



Juegos


... y mucho más

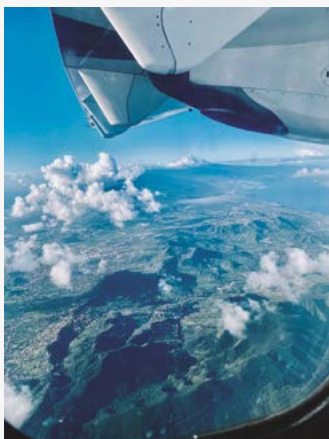
Binter
Volamos por ti



 @carolinaperez4161



 @canariasconotrasalas



 @97bordonbelinda



 @AsenReyes

#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, miércoles, jueves, viernes y domingos

Mallorca – Lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y sábados

Murcia – Martes, jueves y sábados

Pamplona – Martes, viernes y domingos

Vigo – Miércoles, jueves, viernes, sábados y domingos

Zaragoza – Lunes, miércoles, viernes y domingos

Jerez de la Frontera – Lunes y viernes

Santander – Lunes, miércoles, jueves y domingos

Vitoria-Gasteiz – Sábados y domingos

San Sebastián – Miércoles y domingos

A Coruña – Jueves y domingos

INTERNACIONALES

Toulouse – Sábados

Lille – Lunes

Marsella – Miércoles

Venecia – Viernes

Turín – Sábados

Madeira – Martes, jueves, sábados y domingos

Nuakchot – Miércoles y sábados

Agadir – Sábados

Dakar – Martes y viernes

El Aaiún – Martes y sábados

Marrakech – Jueves y domingos

Lisboa

Cabo Verde

Banjul

Dajla

Casablanca

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

COVID-19

No bajes la guardia



Mantén 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

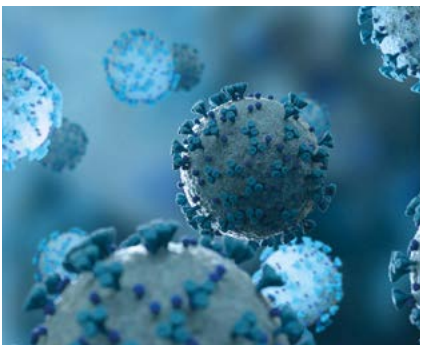
La tecnología de Panasonic para mejorar la calidad del aire interior



nanoe™ X: protección mejorada 24 horas, los siete días de la semana



Olores



Bacterias y Virus



Moho



Polución



Hidratación



Pesticidas

CERTIFICADO EFECTO INHIBIDOR CORONAVIRUS

Panasonic
heating & cooling solutions

ENAIRGY
clima eco-industrial