

NT

**LOS IMPRESCINDIBLES
DE SAN SEBASTIÁN**

Yeray Betancor – Buena educación – A Coruña – Ocho islas por descubrir
Acantilados de Tindaya – Playa Santiago – Salud mental – Producto local

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 González, 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, Belén de Benito, Pixabay, Juan Bécares, Nacho González, 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.

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.

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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

HECHO EN CANARIAS



PATEK PHILIPPE
GENEVE



TWENTY~4 AUTOMÁTICO
INICIE SU PROPIA TRADICIÓN



GENEVE

1989

Calle Triana 114, 35002
Las Palmas de Gran Canaria - España
Tel. 928 340 156 - www.genevecompany.com

LA MAYOR PROGRAMACIÓN EXTERIOR DE NUESTRA HISTORIA

Dicen que la primavera la sangre altera y este año en Binter estamos notando sus efectos. Sentimos los nervios y la alegría de poner en marcha una programación de verano llena de importantes novedades. Una apuesta arriesgada, una vez más, por mejorar la conectividad del archipiélago canario en un momento económicamente complejo, que esperamos que les guste tanto como a nosotros.

Para los meses estivales ponemos en marcha el mayor programa exterior de la historia de Binter, con hasta 200 vuelos semanales con 31 destinos fuera de Canarias y una oferta que en el total del año 2022 llegará a un millón de asientos. Todo eso manteniendo la completa red de conexiones que hemos ido implementando dentro del Archipiélago, con vuelos a todas las islas e, incluso, facilidades en los desplazamientos a La Graciosa a través de acuerdos con empresas de transporte terrestre y marítimo.

A partir del mes de julio, empezaremos a volar a cinco nuevos destinos muy diferentes entre ellos, pero todos muy atractivos: Menorca y Valladolid en el ámbito nacional; Florencia, en Italia; Fez, en Marruecos; y Ponta Delgada, en Azores. Además, recuperaremos algunas rutas, como las de Banjul y Sal. A esto habría que añadir los vuelos que desde el pasado mes de abril realizamos con la ciudad de Guelmim, situada en el suroeste de Marruecos.

Otra novedad muy importante es la apertura de rutas directas entre Madeira y los aeropuertos de Fuerteventura, Lanzarote y Tenerife Sur, además del refuerzo de las conexiones desde Gran Canaria y las que ya hay con Tenerife Norte. A esto se suma la puesta en marcha de una conexión inédita fuera de Canarias, que enlazará Marrakech y Madeira, fruto del trabajo conjunto con la Oficina Nacional de Turismo de Marruecos.

También hemos apostado por crear una operativa *hub*, que situará a Canarias como centro de interconexión entre Dakar y varios aeropuertos nacionales –Murcia, Mallorca, Pamplona y Zaragoza– e internacionales –Toulouse, Lille y Turín–.

Pero esto no es todo. Este verano también vamos a reforzar las conexiones con algunos destinos nacionales e internacionales, como Jerez de la Frontera, que recupera los vuelos con Gran Canaria; Pamplona, que suma una nueva frecuencia; o Marrakech y Agadir, que incrementan una frecuencia semanal cada uno.

Espero encontrarles pronto en uno de nuestros vuelos. Con el gran abanico de rutas que ponemos a disposición de nuestros clientes, y las amplias comodidades y facilidades de nuestro servicio a bordo, lo único difícil será decidir el destino del viaje.

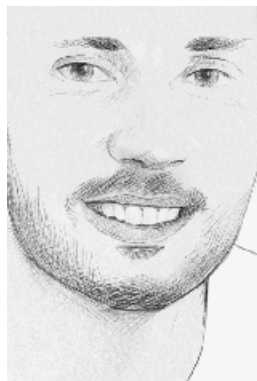
Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden

Coordinador general

SUMARIO

6
Yeray Betancor
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



18
San Sebastián
Destino nacional



24
A Coruña
Destino nacional



34
Las Palmas
de Gran Canaria



42
Acantilados de Tindaya
Senderos



46
Playa Santiago
Playas



56
Salud mental
Salud



64
Producto local canario
Gastronomía





Por Beneharo Mesa
Ilustración por Capi Cabrera

«TRABAJAR EN ‘EN OTRA CLAVE’ ES APASIONANTE, MARAVILLOSO, INCREÍBLE. NO TENGO ADJETIVOS PARA PODER EXPLICARLO»

Yeray Betancor es un presentador y actor canario natural de Gran Canaria. Desde pequeño ya se mostraba interesado por la interpretación y el arte dramático en general. Sin embargo, al principio no se dedicaría a ello. Trabajó un tiempo como azafato de vuelo, lejos de los teatros y las cámaras, hasta que un hecho trascendental cambió su vida y le provocó una lesión medular que lo dejó en silla de ruedas. Tras luchar y superar adversidades, se decidiría finalmente por formarse y trabajar de lo que siempre había querido. Actualmente es uno de los protagonistas de *En otra clave*.

Antes de llegar al momento trascendental que le cambió me gustaría que se introdujese a los lectores. Cuéntenos su historia.

Soy un chico de Las Palmas, concretamente de Escaleritas. Con una vida normal, de una familia normal y humilde. Tuve una infancia muy feliz. Como cualquier chico de cualquier barrio de Las Palmas. Siempre tuve en la juventud muchas inquietudes culturales, sobre todo el mundo del teatro, aunque nunca me llegué a decidir a tirar para adelante. Siempre comentaba que me gustaría meterme en algún taller de teatro o lo que fuera, pero me decían: «Cómo te vas a meter a hacer eso» y cosas así. Como te comento, fui un chico normal, depor-

tista y muy feliz; con dieciocho años me independicé y me busqué un trabajo para compaginar con los estudios que estoy haciendo. Mis inquietudes también eran viajar y conocer sitios nuevos, culturas nuevas.

Siempre tuvo la inquietud por el arte dramático, ¿la tenía por otras artes?

No, la verdad es que solamente me llamaba la atención el meterme en la piel de otras personas. Yo fui al colegio de Buenavista I de Escaleritas y recuerdo pasar por delante de la clase de teatro, formada por estudiantes, y quedarme mirando y decir: «Me encantaría estar ahí», pero, por el qué dirán o por lo que pudiesen decir los amigos, nunca me decidí.

¿Cómo se atrevió a embarcarse a ello? Fue tras su accidente, ¿no?

Sí, fue en los últimos cinco años. Al final uno, conforme va creciendo y teniendo una cierta edad, va teniendo la espinita por esas cosas que querías hacer y nunca te has decidido. Y de adulto no es que le pidas consejo a tu círculo más cercano por si deberías o no hacer una cosa u otra, en mi caso, el teatro, sino que puedes comentar que estás pensando en tomar clases de interpretación y oír un «¿ahora?, ¿qué vas a ser, Brad Pitt?». Hasta que uno se dice a sí mismo que, si es lo que me gusta, pues lo hago. Y así fue la historia.

¿Cómo ha sido trabajar con los compañeros de *En otra clave*?

Esto lo digo con la boca bien grande: trabajar en *En otra clave* es apasionante, maravilloso, increíble. No tengo adjetivos para poder explicarlo. Es una pasada. Cuando yo llegué a *En otra clave* mi experiencia era casi nula, por así decirlo, en el mundo de la interpretación. Con lo cual, el encontrarme rodeado de un equipo tan fantástico, de actores canarios que llevan tanto tiempo trabajando en este programa, ha sido una pasada.

¿Cómo fue pasar o asimilar su día a día tras el accidente que le provocó la lesión medular?

Yo tenía una vida de puta madre. Yo era un chico joven, deportista, con veintisiete o veintiocho años, viajando por el mundo y conociendo medio planeta, que además para la edad que tenía contaba con bastante dinero. Digamos que ya uno se veía más o menos con la vida solucionada. Entonces, cuando me tiro a la piscina de un hotel, y me doy con el fondo al tirarme de cabeza, la sensación fue muy extraña y..., no sé bien cómo explicártelo..., cuan-

do yo me di el golpe en la cabeza, te juro que..., hay algo, como un calambre, como una electricidad que recorre mi cuerpo de los pies a la cabeza. Tras ello salgo a flote y me quedo nadando de perrito, porque ya se me paraliza el cuerpo entero, porque mi lesión medular es bastante alta, hasta el pecho. El primer pensamiento que tuve es: «Yeray, te acabas de joder la vida, tu vida en este preciso instante acaba de cambiar». Ese momento nunca lo olvidaré.

-

«A mí me ha tocado esta situación y después de mucho tiempo uno lo que intenta es asimilarlo y tirar para adelante»

-

Y luego imagino que vino lo más duro..., el asimilarlo día a día.

Claro, al principio no lo asimilas. No lo quieres asimilar, por mucho que te lo digan. Intentas agarrarte a cualquier posibilidad. Yo estuve mucho tiempo haciéndome la pregunta «¿por qué a mí?». En el sentido de que en el mundo hay gente mala, que mata, que viola, yo no. No es que se lo merezca otra persona, pero no puedes evitar preguntarte por qué te ha tocado a ti. Durante mucho tiempo me estuvo rondando esa pregunta por la cabeza. Hasta que al final uno se da cuenta de que no puede maltratarse de esa forma. La vida es así. A veces te pasan cosas buenas y otras malas. A mí me ha tocado esta situación y después de mucho tiempo uno lo que intenta es asimilarlo y tirar para adelante. Si quieres seguir viviendo, tienes que tirar, pero cuesta muchísimo. Y al final se van yendo esas preguntas. Tienes que aceptarlo, un poco *de aquella manera*, siempre también con la ayuda de las familias y las amistades. Gracias a ellos yo he salido adelante.



Porque *The* lo mereces

HOTELES



LANZAROTE



GRAN CANARIA



GRAN CANARIA

¡Haz tu reserva!
hoteles.the.com
PROMOCODE: **THEBINTER**



Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

LA BUENA EDUCACIÓN

No levantamos cabeza en los *rankings* de calidad de estudios. Las distintas reformas educativas, lejos de un pacto de Estado y de mejoras del resultado, solo vienen consiguiendo eliminar modificaciones del adversario anterior, mientras nuestros chicos parecen abocados a ver reducida su capacidad de competir, salvo que sus mayores los ayuden a complementar.

Desde la democracia no paramos de cambiar el sistema educativo y de no dejarlo cambiar. Paradójico. Cinco leyes en 32 años. Cada una con su nombre propio y con su padrino, con su ego y su miopía. Mal hecho, muy mal hecho. Sabemos objetivamente, mediante informes como

PISA, que al menos en los últimos 20 años no levantamos cabeza (el tiempo que lleva haciéndose el informe). Estamos por debajo de Lituania, por debajo de la media de la OCDE, estamos muy mal y peor que estaremos si no corregimos el rumbo.

* Dream Team Executive Search.

No sé usted, pero yo pienso que medir hay que medir y medir con metro, no por pasos. Dejar de medir objetivamente a los alumnos es como dejar de objetivar un concurso público: se facilita la prevaricación, la mediocridad, el enchufismo, etc., etc.

Podrá usted pensar que soy simplista y quizás sea así. Pienso que solo con copiar a los mejores obtendríamos resultados mejores. Pero no copiamos no sé por qué. Quizás porque nuestros rutilantes políticos quieren tener luz propia, no ser acusados de copiones como en el colegio.

Por qué no copiar las claves de los éxitos del listo de la clase: Estonia, Japón, Finlandia, Corea del Sur, Canadá... Les animo a leer este artículo sobre la sorprendente enseñanza en Estonia: «Así se ha convertido Estonia en la nueva Finlandia», publicado en *XL Semanal*.

Copiar los aspectos comunes de los mejores: profesores valorados, gasto por alumno, orientación al resultado, medición.

No es fácil. Tener buenos profesores conlleva mejor formación, exigencia permanente, salarios... Para hacerlo se necesita vencer la resistencia al cambio y no solo eso. Sería tan necesario como imposible modificar el Estatuto de la función pública.

Mejorar de forma continua es resultado de poder, creer y querer. Hay que motivar a que se hagan cosas y desmotivar a que no. Lamentablemente, en las administraciones públicas no hay palo ni zanahoria. Imposible así.

Además, se requiere de recurso financiero que ineludiblemente habrá de recortarse de otra partida. Cada uno

tendrá su idea particular para la solución; pero, como ciudadano, creo que debería obtenerse de la mejora en la eficiencia de las administraciones públicas, todas, de sus recursos económicos y humanos.

Coste político, coste en votos. Lo más difícil de gestionar. Revisen su memoria y verán que las grandes reconversiones, con enorme consecuencia social y de imagen solo se han hecho *in extremis*. La siderurgia, los astilleros, la ganadería y la agricultura... Manifestaciones potentes, enorme desgaste para el político de turno.

-

Mejorar de forma continua es resultado de poder, creer y querer. Hay que motivar a que se hagan cosas y desmotivar a que no

-

Sin embargo, esta reforma, la de la educación, no verá su *momentum* porque nos desgasta poco a poco, silenciosamente, despacito. Si nuestros chicos no van a ser tan competitivos como los del vecino, apuesten a ver quién sube en la escala y quién baja.

La pérdida de capacidad competitiva individual tiene efectos desastrosos sobre la persona en primer lugar, luego sobre la empresa en la que trabaje, el sector, el país. Al final un efecto negativo sobre todos nosotros.

Si usted tiene chicos empezando a estudiar debería plantearse dedicar parte de su tiempo y de su dinero a mejorar sus capacidades para competir. Al final acabará siendo su mejor legado para ellos y, por otra parte, la mejor inversión que pueda hacer para poder llegar a cobrar parte de su pensión.



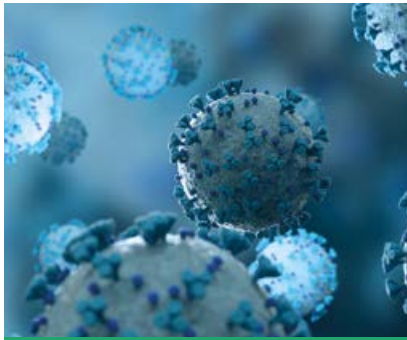
La tecnología de Panasonic para mejorar la calidad del aire interior



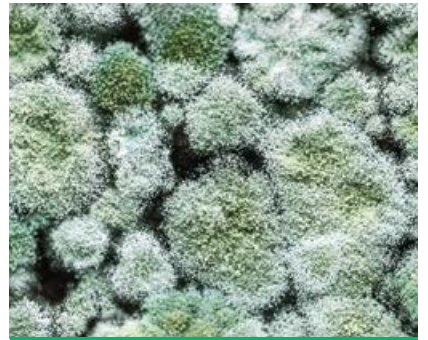
nanoe™ X: protección mejorada 24 horas,
los siete días de la semana



Olores



Bacterias y Virus



Moho



Polución



Hidratación



Pesticidas

CERTIFICADO EFECTO
INHIBIDOR CORONAVIRUS

Panasonic
heating & cooling solutions

E
ENAIRGY
clima eco-industrial

DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO
928 480 804 - www.enairgy.es

LAS EMPRESAS CANARIAS VEN EN ÁFRICA UN MERCADO PARA INVERTIR



Un estudio de la investigadora del Real Instituto Elcano Ainhoa Marín, quien expuso de forma telemática su último trabajo, sugiere que el 38,5% de las empresas canarias tiene una percepción de riesgo medio o bajo a la hora de invertir y hacer negocios en el continente africano. En ese sentido, Marín señaló que los principales destinos de las exportaciones de Canarias hacia África están actualmente en la costa de oeste del continente, con

Senegal, Mauritania y Cabo Verde a la cabeza. Por otra parte, según explicó la investigadora, las exportaciones canarias a África son importantes en términos relativos, pues representan el 10% del total de ventas al exterior.

Y, aunque se trata de un porcentaje pequeño, es indicativo de que Canarias es una de las comunidades autónomas que más exportan al continente africano.

El robot más preciso para tu cirugía

Nueva Unidad de Cirugía Robótica Avanzada

En el Hospital Quirónsalud Tenerife ponemos a tu disposición la técnica más sofisticada en cirugía mínimamente invasiva, el robot quirúrgico Da Vinci, único en la sanidad privada de Canarias.

- Mayor precisión y seguridad en el quirófano
- Menor duración de las intervenciones
- Mejor y más rápida recuperación de los pacientes

Indicado para: Urología, Cirugía General, Ginecología, Cirugía Torácica y Otorrinolaringología.

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

DENTAZUL, UN GRUPO COMPROMETIDO CON LA FORMACIÓN SANITARIA

Nuestro Centro de Formación Profesional Grupo Dentazul es un centro privado homologado por la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. En él, impartimos los ciclos formativos de grado superior en Higiene Bucodental, Prótesis Dental y Audiología Protésica, los cuales permiten el acceso a estudios universitarios preferentemente de la rama sanitaria. Además, ofrecemos otros cursos de especialización homologados, entre los que destaca el de operador de las instalaciones de radiodiagnóstico dental.

Con más de dos décadas de desempeño, nuestro centro no solo se enorgullece de formar profesionales competentes, sino también de haber recibido el Premio Internacional a la Innovación Empresarial, otorgado en el Museo de



la Tecnología de la ciudad de Berlín, en el año 2019, y posteriormente el premio Pyme a la empresa socialmente responsable en el año 2020.



GUESS

TENERIFE GRAN CANARIA LANZAROTE FUERTEVENTURA

LA AUTORIDAD PORTUARIA DE A CORUÑA IMPULSA LA CREACIÓN DE UN CENTRO INDUSTRIAL DE COMPONENTES DE ENERGÍA EÓLICA MARINA

El presidente de la Autoridad Portuaria de A Coruña, Martín Fernández Prado, participó el pasado mes en la conferencia Wind Europe 2022, un escaparate mundial para exhibir el potencial tecnológico en energías renovables.

Se trata de un ámbito estratégico para el puerto de A Coruña, que a través del proyecto Green Port, y gracias a la capacidad que ofrece el puerto exterior, está en una posición puntera para captar negocio y, en paralelo, avanzar en la descarbonización de la industria.

La propuesta fue catalogada como una gran oportunidad, ya que Francia y Escocia están construyendo parques eólicos marinos y la Autoridad Portuaria ha ido manteniendo contactos con aquellas empresas que estarían interesadas en utilizar el puerto para la fabricación de los componentes y su exportación por vía marítima.



El presidente Prado subrayó también que Europa necesita puertos en los que situar estos centros industriales, y el de A Coruña ofrece unas condiciones óptimas por su amplia superficie terrestre disponible y los grandes calados de su lámina de agua.



Más de 20 años recuperando materiales metálicos en Canarias



¡RECUPERAMOS TU CHATARRA!

Resimet, S.L. es una empresa canaria dedicada al reciclaje de residuos férricos y no férricos en las Islas con **más de 20 años de experiencia** en el sector.

Recuperamos residuos metálicos, tales como: cobres, aluminios, inoxidable, latones, cableado; de nuestros proveedores, que principalmente son: carpinterías de aluminio, carpinterías metálicas, instaladoras eléctricas, empresas con carácter industrial y particulares. Ofrecemos a todos ellos un **servicio integral de recuperación**.

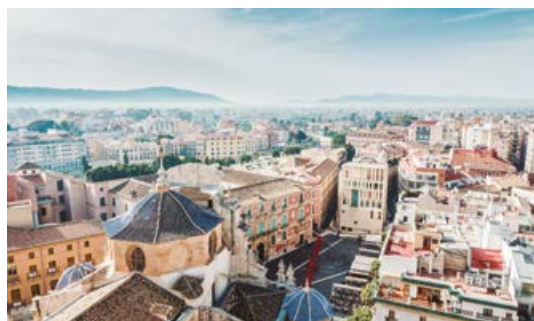
Resimet garantiza al cliente **diferentes soluciones de valor añadido** para su mayor comodidad, así como los **precios más competitivos**.

EL SECTOR EMPRESARIAL DE MURCIA BUSCA PROYECTARSE EN EL MERCADO INTERNACIONAL

La Región de Murcia tiene una fuerte presencia en los mercados internacionales, gracias a la calidad, innovación y valor añadido de sus productos y servicios. Con esta carta de presentación, las empresas regionales han conseguido un éxito en el exterior.

Precisamente, las exportaciones de las empresas regionales a lo largo de 2021 alcanzaron un total de 12 152 millones de euros, registrando un aumento del 22% respecto al año anterior, lo que indica que el dinamismo exportador regional se sitúa por encima del marco nacional (21%), según datos proporcionados por el Instituto de Fomento.

Estas cifras son fruto de las 6747 compañías murcianas que enviaron sus productos al exterior, alcanzando así el mayor número de organizaciones totales exportadoras de toda la serie histórica. Asimismo, habría que añadir que la Re-



gión de Murcia es ya la quinta provincia exportadora de España, con un 3,84% de las exportaciones nacionales, solo por detrás de Barcelona, Madrid, Valencia y Zaragoza, según informa el medio digital *La Verdad*.

El "must" de Canarias
LORO PARQUE
 ANIMAL EMBASSY
 1972 50 2022
 ANNIVERSARY

VIAJA CON NOSOTROS

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

COMPRAR TICKET ONLINE



Por Julia Laich

IMPRESINDIBLES PARA RECORRER EN UN DÍA

San Sebastián es una de esas ciudades que se guardan para siempre en la memoria: es, probablemente, una de las más bonitas de España.

Su costa ondulada, su arquitectura variopinta y su infaltable oferta gastronómica hacen de ella un destino predilecto para quienes visitan el País Vasco. Además, cuenta con una gran ventaja: su tamaño permite recorrerla a pie en un día para conocer sus imprescindibles.

San Sebastián –*Donostia* en euskera– es la capital de la provincia de Guipúzcoa y la única entre las tres del País Vasco que mira directamente al mar. Su costa, sus montes y sus diferentes barrios cuentan con joyas y rincones que la hacen especial y atractiva para los viajeros. Tiene historia

y es glamurosa, es bulliciosa en verano y tranquila en invierno, es un despliegue gastronómico y un escaparate arquitectónico. Proponemos a continuación un recorrido ordenado, que comienza por el monte Igueldo y acaba, no en vano, en la Parte Vieja.

Monte Igueldo

San Sebastián tiene tres montes principales: Igueldo, Urgull y Ulia. Comenzamos por el primero, que se alza en el extremo izquierdo de la bahía de La Concha. Se puede llegar hasta allí en coche, bus o funicular (en funcionamiento desde 1912). Desde la parte alta del monte se observan probablemente las mejores vistas de la ciudad.

Bahía de La Concha

Descendemos y nos dirigimos hacia el *Peine del viento*, obra de acero del escultor Eduardo Chillida. Si la marea está revuelta, el visitante se encontrará allí con una divertida sorpresa. Desde aquí caminamos bordeando la costa en dirección al monte Urgull, disfrutando de la playa de Ondarreta, la isla de Santa Clara y los jardines de Ondarreta.

Cuando la playa llega a su fin, encontramos en las alturas un edificio de estilo inglés: el Palacio de Miramar. Vale la pena subir para admirar las vistas y sus cuidados jardines. Para aquellos que dispongan de más tiempo, también es una buena idea adentrarse en el Barrio Antiguo.

Volvemos a la costa y continuamos la caminata por la playa de La Concha, quizás la más conocida, visitada e ilustrada de Donostia. En ella no solo el mar y la arena son los protagonistas, también diferentes edificaciones: La Perla, el Hotel Londres y el ayuntamiento, que pone fin a la playa.

Monte Urgull y Gros

Seguimos nuestro camino, dejando el ayuntamiento a la derecha y dirigiéndonos hacia el pequeño y pintoresco puerto. Nos encontramos aquí ante el monte Urgull, donde se alza la estatua del Sagrado Co-





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



razón. Se puede hacer la subida, pero esta vez lo bordeamos por la zona baja, a través de un paseo tranquilo que invita a admirar la inmensidad del océano. Llegamos así al puente de Zurriola, que nos lleva al Kursaal, palacio de congresos y auditorio, obra de Rafael Moeno, cuya arquitectura rompe con lo romántico de los edificios que hemos dejado atrás. Es buen momento para abandonar la costa por un rato y adentrarnos en Gros, el barrio más joven y de moda de la ciudad, para comer algo.

Playa de la Zurriola y puente de María Cristina

Terminada la merecida pausa, volvemos al mar. Bordeamos la playa de la Zurriola, hogar de surfers, hasta el final, donde encontramos la *Paloma de la paz*, obra de Néstor Basterretxea. Retrocedemos lo andado hasta llegar nuevamente al puente de Zurriola, aunque esta vez no lo cruzaremos. Caminando hacia el interior podremos observar en la orilla opuesta cómo se alzan majestuosos el Hotel María Cristina –nombrado en honor de la reina del mismo nombre, personaje clave en la historia de la ciudad– y el Teatro Victoria Eugenia. Pasamos también por el puente de Santa Catalina y nos dirigimos hacia el más llamativo de todos: el puente de María Cristina, inaugurado en 1905.

Centro y Parte Vieja

Cruzamos y nos adentramos en el centro de la ciudad para recorrer sus animadas calles y visitar, entre otras cosas, la catedral del Buen Pastor y el Mercado de San Martín. Al caer la tarde llegamos a la Parte Vieja, donde destacan la plaza de la Constitución, el Boulevard y la iglesia de Santa María. Llegados a este punto, es hora de la cena. Nada mejor para poner fin al recorrido que los *pintxos* del Borda Berri, la *txuleta* del Néstor y la tarta de queso de La Viña.

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 *vintage*.

Captura atardeceres con la mejor vista de la ciudad.

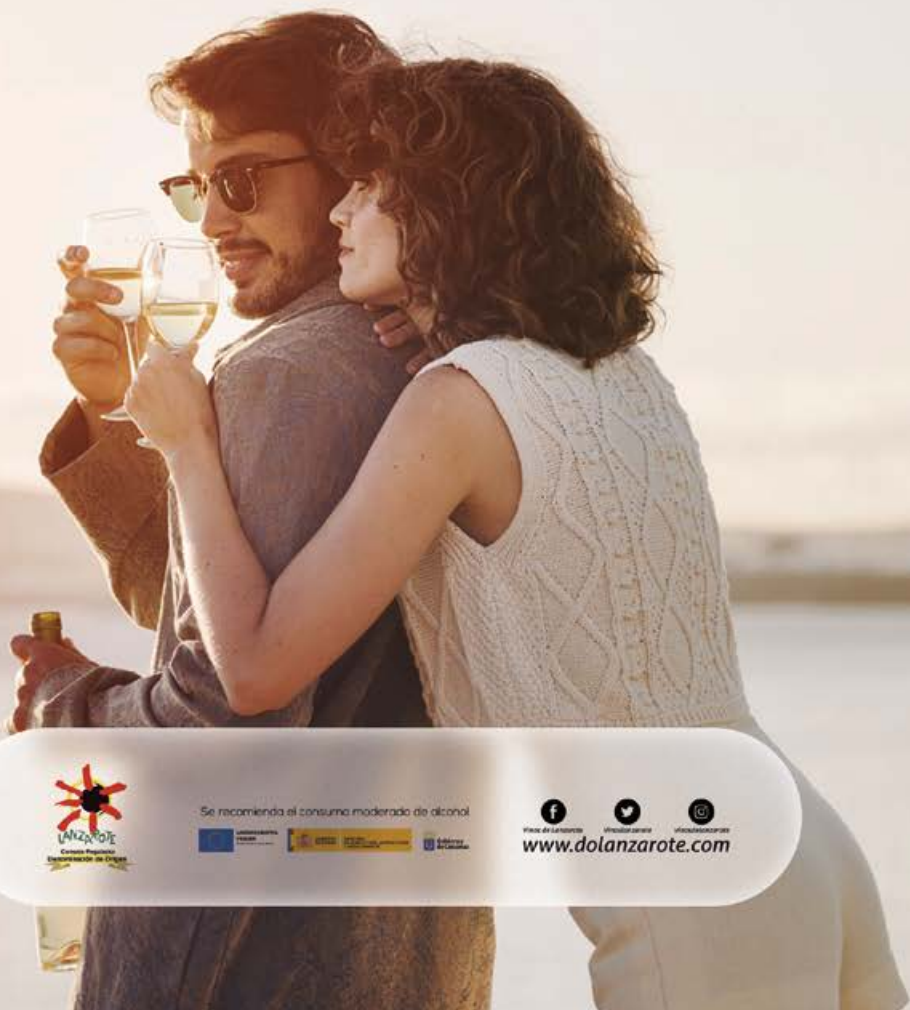
Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

VINOS DE LANZAROTE PRESENTA

Decálogo para ser un WINE LOVER

- ① Brinda intensamente. ————— ② Decántate por la variedad
- ③ Busca el 'lagar' perfecto. — ④ Ábrete a nuevas sensaciones — ⑤ Déjate cautivar por la frescura
- ⑥ Ten un alma libre y joven. ————— ⑦ Cosecha momentos inolvidables. —————
- ⑧ Respira el aroma de la vida. ————— ⑨ Saborea el elixir de los volcanes. —
- ⑩ Enamórate de la malvasia volcánica.



Se recomienda el consumo moderado de alcohol



Facebook Twitter Instagram
www.dolanzarote.com



Por Galo Martín Aparicio
Fotos por Belén de Benito

UN REFUGIO DE PIEDRA Y UNA DESPENSA MARISQUERA

La ría Muros Noia es la más salomónica de todas las rías gallegas.

Su toponimia contenta a las dos principales localidades que baña este largo brazo que penetra en la tierra: Muros y Noia, dos villas marineras coruñesas situadas en las orillas norte y sur respectivamente. Muros se encuentra en la desembocadura de la ría y Noia en la parte más cerrada. La ría Muros Noia es un geodestino en el que no faltan pueblos de piedra, castros, patrimonio industrial, playas, rutas para caminar y marisco.

La mejor manera de recorrer la ría Muros Noia es a bordo de una planeadora. Las mejores vistas de esta ría *baixa*, coruñesa y de nombre dual, son desde Laxe das Rodas o desde lo alto del monte Louro. Balcones naturales desde los que se aprecia la estrechez de esta ría a la que dan a parar las aguas de los ríos Tines y Tambre. Este último es el que más caudal aporta y en el que se suceden dos

puentes: el Nafonso y uno colgante, y dos alojamientos: Pazo Tambre y Pesqueiras do Tambre. El turismo se suma a la pesca de la sardina, al marisqueo del mejillón, navaja y berberecho y a las conserveras como polos de desarrollo económico de una zona en la que la mujer es tan dura como la piedra granítica con la que se han construido los pueblos que en la ría Muros Noia han encontrado despensa y refugio.



Muros y Noia son dos villas marineras coruñesas de origen medieval que albergan unos cascos antiguos que cuentan un pasado señorial ligado al mar y a la piedra. En Muros se mezclan la arquitectura popular y la señorial. En sus calles de tristes nombres –Soledad, Amargura, etc.–, angostas, empinadas y escalonadas, cortadas por callejones, se alternan casas de pescadores con casas blasonadas y otras construcciones con toques modernistas, como el Teatro Mercedes y el Cine París, en cuyos balcones, que recuerdan a las popas de los barcos, se combina la piedra con el hierro. Los barcos en Muros no solo están en el puerto. La antigua colegiata de esta villa, de estilo gótico mariner por dentro, además de una pila bautismal en forma de una serpiente bañada en agua bendita, cuenta con unos arcos poco apuntados, escasa luz y cubiertas de madera, lo que hace que parezca el casco de un barco invertido. Muros no se entiende sin el vínculo entre la religión y el mar.

Los pescadores, una vez que fundaron su gremio, financiaron la construcción de esta iglesia. Como tampoco se entiende este pueblo sin las mujeres que se quedaban en casa trabajando y esperando a que regresaran del mar los hombres. Una escultura de una señora mayor vestida con pañuelo, sentada y mirando al mar les rinde homenaje a todas ellas.

-
La iglesia de San Martiño luce un minipórtico de la Gloria y un rosetón que seguro impresionó e impresiona a los peregrinos
-

Ellas son y cuentan la ría. Como la incombustible Manoli Filgueira o la guía Iria Caamaño, a quien seguimos y escuchamos en Noia, villa marinera y el puerto más cercano a Santiago de Compostela. En el Medioevo, a raíz de la actividad que



se generó en torno al puerto y la llegada de peregrinos, se desarrolló un comercio y una serie de servicios para cubrir las necesidades de los caminantes: comida, alojamiento, ropa, calzado, etc., que hizo posible que Noia creciera, lo que se tradujo en que muchas familias nobles se instalaran allí. De ahí la cantidad de casas blasonadas que hay, además de construcciones religiosas, como el convento franciscano renacentista convertido en el ayuntamiento y la iglesia de San Martiño, que está considerada una joya gótica gallega. Es ver esta iglesia y echar en falta una segunda torre. Torre que no se construyó para no robar protagonismo a la catedral de Santiago. Aun así, la iglesia de San Martiño luce un minipórtico de la Gloria y un rosetón que seguro impresionó e impresiona a los peregrinos. Como también les impresionó e impactó a los vecinos la noticia del accidente que le costó la vida al director de cine Claudio Guerín al caer desde lo alto de la torre de cartón

pedra que se construyó para el rodaje de la película *La campana del infierno*.

En Noia la muerte hace parte del día a día y de su urbanismo. Junto al Museo de lápidas gremiales que ocupa la desacralizada iglesia de santa María a Nova, hay un cementerio por el que la gente pasa como si fuera una calle más de la villa. Las lápidas de este cementerio recogen toda la historia de Noia y de una ría que tiene dos nombres porque uno no contenta a todos.

A CORUÑA

*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 A Coruña con Gran Canaria de forma directa, con tres frecuencias semanales, los lunes, jueves y, a partir de julio, los domingos.

DÓNDE ALOJARSE

Hesperia A Coruña 4*: explora la ciudad desde este hotel recién renovado. Disfruta de su estratégica ubicación, ideal para descubrir su ambiente, sus playas y su gastronomía.

Plaza Hotel & Spa 4*: un hotel para *gourmets* situado en el centro de A Coruña. Su restaurante está dirigido por el chef Luis Veira, estrella Michelin.



QUÉ COMER

A Coruña es una ciudad milenaria en la que se saborea lo mejor del Atlántico y de Galicia. Mariscadas que te dejan sin palabra entre centollos, cigalas, gambas, langostinos, camarones, nécoras, bueyes de mar, cangrejos reales, bogavantes, langostas, percebes, almejas, vieiras, zamburiñas, mejillones, berberechos, navajas y ostras. Platos de marineros que son exquisiteces, como la *caldeirada* de pescado; cocido gallego que reconforta el cuerpo y el espíritu; churrascos a la brasa para disfrutar de la calidad de las carnes gallegas; empanada de raxo o de zamburiñas, pulpo cocido, sardinas con cachelos, cazuela de pulpo con almejas y langostinos... y, de postre, unas filloas o una tarta de queso. ¡Delicioso!

NO TE PUEDES PERDER

Torre de Hércules: el faro en activo más antiguo del mundo, que se ha convertido en símbolo de la ciudad.

Pasea por el parque escultórico que lo rodea.

Monte de San Pedro: el mejor mirador a la ciudad y la costa.

Sube hasta la Cúpula Atlántica y disfruta de unas vistas de 360 grados desde el único mirador cubierto de España.

Galerías de Mariña: los balcones acristalados de los edificios que miran al mar son una de las señas de identidad de esta ciudad marinera.

Casa museo Picasso: visita la casa en la que pasó su infancia y aprendió a pintar el malagueño Pablo Picasso.

Paseo marítimo: disfruta de un paseo por sus trece kilómetros. ¡El más largo de Europa!

Captura **atardeceres** con la mejor vista de la ciudad.

Castillo de San Antón: descubre la apasionante historia de la ciudad en el Museo Arqueológico e Histórico de A Coruña.

Museo Nacional de Ciencia y Tecnología: viaja por los avances de la ciencia y la tecnología desde el siglo XVI hasta la actualidad, a través de una colección de más de 1500 instrumentos científicos.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Vive un verano irrepetible

Tres destinos exclusivos para que los disfrutes
en julio, agosto y septiembre

Cabo Verde

Dunas de Sal 4*

Isla de Sal

9 días / 8 noches

Habitación doble

Alojamiento y desayuno



Desde
675€
por persona
9 días



Desde
749€
por persona
8 días

Fez + desierto de Merzouga

Vuelo + Riad + Noche en el desierto

Riad Laaroussa 4*

8 días / 7 noches

Habitación doble

Alojamiento y desayuno

Incluye:

Excursión de 2 días al desierto de Merzouga (1 noche en jaima)



Desde
871€
por persona
8 días

¡Maleta gratis!

Azores

Azoris Royal Garden 4*

Punta Delgada - São Miguel

8 días / 7 noches

Doble clásica

Alojamiento y desayuno

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

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

Vuela con

Binter



Compra online o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



OCHO ISLAS POR DESCUBRIR



Chipude es uno de los lugares más emblemáticos de La Gomera.

Canarias, ocho islas, ocho mundos que no caben en una sola postal. Una realidad poliédrica, nutritiva, diversa, sorprendente, estimulante... Un mundo lleno de propuestas, todas accesibles, para grandes, chicos o familias. Atrévete a redescubrir las Islas a través de originales actividades ambientales, culturales y hasta de compromiso ciudadano con el cuidado de nuestra tierra, mar y aire.



Centro Etnográfico Casa de las Quinteras.



Tenerife, un paraíso para los amantes de la escalada.

EL HIERRO

Cultura

Centro Etnográfico Casa de las Quinteras

Situado en el municipio de Valverde, el Centro Etnográfico Casa de las Quinteras es un museo que cuenta con distintas muestras etnográficas de la Isla repartidas en cuatro salas destinadas a taller, herrería y telar, artesanía textil, de madera y barro. A su vez, el centro alberga parte de las importantes colecciones que componen los fondos etnográficos del Cabildo de El Hierro. Con el objetivo de dinamizar y potenciar la producción artesanal en la Isla, el centro cuenta con una tienda donde se puede adquirir gran variedad de piezas elaboradas por los artesanos herreños. El museo está abierto de lunes a sábado, de 10:00 a 18:00 horas.

LA GOMERA

Lugares de postal

Chipude

Uno de los lugares más atrayentes de La Gomera es Chipude, que es la zona más alta del municipio de Vallehermoso. Este enclave tan atractivo ya era una comarca con gran importancia para los antiguos pobladores de la Isla Colombina, ya que el Monumento Natural de

La Fortaleza era considerado un lugar sagrado y ritual.

Propón algún lugar de postal de La Palma para el próximo número en el correo buzón@barabara.comunicacion.com.

LA PALMA

Personaje histórico

Van de Walle de Cervellón

Van de Walle de Cervellón fue un juez conservador del hospital de San Lázaro, también ministro y alguacil mayor, además de socio fundador de la Real Sociedad Económica de Amigos del País. Es muy conocido por ser quien descubrió los grabados de la cueva de Belmaco, en 1752, en el Parque Arqueológico de Belmaco, en la villa de Mazo, considerados los primeros yacimientos aborígenes descubiertos en Canarias.

TENERIFE

Actividades

Escalada

De la variedad de actividades que pueden hacerse en Tenerife, una es la escalada. Un deporte que puede llevarse a cabo en distintas localizaciones de la Isla, entre las que destaca, por ejemplo, Arico,



Los quesos de Gran Canaria, de gran variedad y exquisitos.

donde el barranco de Ortiz es una muy buena opción, tanto para principiantes como para experimentados en la materia.

GRAN CANARIA

Gastronomía

Quesos

Los quesos de Gran Canaria son considerados una maravilla gastronómica, pues son muchos los que han sido premiados junto con otras muestras del Archipiélago que también enriquecen la gastronomía quesera. En toda la Isla hay unas 130 queserías, y hay variedades para todos los gustos y paladares como, por ejemplo, quesos tiernos, semicurados, curados y de flor. Algunos incluso se elaboran con cuajos vegetales o animales, así como de vaca y cabra originarias de Canarias.

FUERTEVENTURA

Tradiciones canarias

El Baile de Taifas

El Baile de Taifas de Fuerteventura es una de las festividades más enigmáticas del Archipiélago y, en concreto, de la isla majorera. En esta celebración destaca la música y el baile tradicional con las parrandas locales, que deleitan con folías, isas, seguidillas o polkas a los



Paño pechialbo. Foto por Juan Bécarea (CORY'S - Investigación y Conservación de la Biodiversidad).

asistentes. Es, sin duda, un evento ideal para acercarse a conocer el folclore y la gastronomía de Canarias.

LANZAROTE

Naturaleza

Paño pechialbo

Es un ave muy frecuente en las islas orientales y en el Archipiélago Chinijo. Han sido localizadas unas pocas decenas de parejas en los islotes de Alegranza y Montaña Clara, al norte de Lanzarote, aunque no se descarta que críe también en La Graciosa. Su dieta alimenticia se compone principalmente de crustáceos planctónicos y pequeños peces.

LA GRACIOSA

Baño

Playa de Las Conchas

Cerca de Montaña Bermeja, en la isla de La Graciosa, se halla la playa de Las Conchas, un lugar que contrasta mucho por el color dorado de su arena frente al oscuro de las rocas que se encuentran a lo largo de su extensión. Su oleaje es bastante fuerte, por lo que no siempre podrás bañarte, pero sus vistas al Atlántico y al islote de Montaña Clara hacen que merezca una visita.



Fotografías por *Nacho González*

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, EL RELATO DE UNA CIUDAD ATLÁNTICA

Las Palmas de Gran Canaria, la capital de la isla de Gran Canaria, ejerce como ninguna de ciudad abierta y estimulante. La herencia europea y americana, pero también la africana y la asiática, marcan el carácter de esta ciudad de 543 años, preñada de historias y múltiples culturas, en la que vivir al aire libre es la rutina y donde el ritmo frenético diario no es un obstáculo para encontrar espacios y tiempos a un ritmo sosegado.



Vegueta.

Algo está pasando en esta ciudad acostumbrada desde siempre a recibir y dar con generosidad. Algo que va más allá del sol, la playa de Las Canteras, su puerto y su historia. Algo que tiene que ver con la frescura y la capacidad que tienen algunos lugares para reinventarse sin renunciar a lo más sentido de su carácter. Y Las Palmas de Gran Canaria siempre lo logra, sin alardear, porque no es necesario.

No se puede esperar menos de una ciudad que vio nacer a grandes creadores e intelectuales: Benito Pérez Galdós, Georgiana Houghton, los hermanos Néstor y Miguel Martín-Fernández de la Torre, Manolo Millares, Jorge Oramas, Josefina de la Torre, Juan Negrín, Martín Chirino, Alfredo Kraus y Felo Monzón, entre otros muchos.

Arte urbano, vanguardias, surfers, *runners*, tiendas de toda la vida y *concept stores*, *remote workers* y *foodies* en busca de ambientes y creatividad. Barrios en riscos de colores, inspirador modernismo y espacios contemporáneos.

Una urbe permanentemente ligada a la silueta de los volcanes de La Isleta y las palmeras, que cada día ve como el sol sale y se despide por el mar en una sucesión de impagables imágenes.

Las Palmas de Gran Canaria contiene en su propia geografía el mapa trazado por una historia que no deja de ser la de la expansión atlántica y la conexión entre continentes. Fundada en 1478, la ciudad se convirtió en una suerte de laboratorio urbanístico en el que los conquistadores castellanos comenzaron



CAAM.

a aplicar soluciones arquitectónicas que luego se trasladarían a América. Algo que todavía revela el barrio fundacional de Vegueta y su arquitectura precolonial, o la disposición de su plaza central, con la catedral y las casas consistoriales enfrentadas a cada extremo.

La capital grancanaria, punto de encuentro de culturas e influencias, algo que está escrito en su ADN, es abierta y culta. Muestra de ello es su extraordinaria agenda cultural. La ciudad para amantes de la música, el cine, las artes escénicas, la conversación, el encuentro, la alegría... La agenda no se detiene en ningún momento del año.

También se explica en buena medida el carácter multicultural de una capital que conserva su relato atlántico. Algo

que también se deduce sin dificultad después de una visita a sus museos. En la vieja Vegueta podemos encontrar El Museo Canario, con la historia de la cultura nativa aborigen antes de la llegada de los conquistadores.

Pero también nos tropezamos con la Casa de Colón, dedicada a los viajes del Descubrimiento, que encierra una traslación histórica de aquellas odiseas.

Muy cerca, en la calle de Los Balcones, se ubica el Centro de Arte Contemporáneo (CAAM), que fue creado bajo el impulso del artista Martín Chirino, cuya fundación se ha instalado en el Castillo de La Luz, antigua fortaleza de defensa ante los piratas y hoy centro de arte contemporáneo en el entorno de Las Canteras y el puerto.



Las Canteras.



Jardín Canario Viera y Clavijo.



Auditorio Alfredo Kraus.



Gastronomía.

Una ciudad de mar, sol y arena

Las Canteras, una de las playas urbanas mejor valoradas en Europa, es una suma de sorpresas. Siempre la misma y, al mismo tiempo, siempre diferente, distinta. Tres kilómetros de naturaleza, gentes y ciudad. La Barra, su singular arrecife, imprescindible; su sorprendente acuario natural. La Cícer, paraíso para surfers; deportes, amigos, bienestar, risas, terrazas que hablan mil lenguas...

El Confital es naturaleza pura. Se trata de la prolongación natural de la playa de Las Canteras y uno de los lugares más especiales de Las Palmas de Gran Canaria. Paisaje costero volcánico para perderse, atardeceres irrepetibles, ola de derecha larga y perfecta para surfers de nivel experto.

La avenida Marítima regala un paseo desde el muelle Santa Catalina, espacio de atraque de los contemporáneos cruceros, hasta la playa de Las Alcaravanas; el placer de pasear entre los pantalanes de la marina o el singular *skyline*, siempre vivo, del puerto de Las Palmas.

-
***Esta ciudad respira
cultura e historia
por todos lados
y se mueve al ritmo de su
carácter tricontinental***
-

Las piscinas naturales y la playa de La Laja es el lugar para aquellos que busquen un plan más original. Esta playa de arena negra alberga las piscinas naturales de la ciudad, donde darse un baño diferente. Y, a la vuelta, un paseo por el barrio mariner de San Cristóbal es simplemente una delicia.



Kayak al atardecer.

Las Palmas de Gran Canaria es también el entorno perfecto para practicar cualquier deporte en el mar, surf, kayak, vela, buceo..., pero también para pasear, correr, ir en bici, volar en parapente, entrenar al aire libre, o para empaparte del carácter único de los deportes isleños, vela latina canaria o lucha canaria...

Rodearse de naturaleza también es posible. Por ejemplo, por el barranco del Guiniguada. En bicicleta, corriendo o paseando, el recorrido pasa de la parte más urbana de la ciudad hasta el imprescindible e icónico Jardín Botánico Canario Viera y Clavijo, una suerte de enciclopedia viva de toda la vegetación característica de Canarias.



Viaje gastronómico.

Y San Lorenzo, que no ha perdido su condición de pueblo rural, donde es casi obligado pasarse el domingo cuando celebra su mercado agrícola, visitar el patrimonio de su iglesia y darse un paseo por el barranco salpicado por las charcas, conjunto de estanques que riega las plantaciones cercanas y crea un particular paisaje que atrae a multitud de aves.

El gran viaje gastronómico

El atractivo gastronómico que ofrece Las Palmas de Gran Canaria es uno de los activos más valorados por los viajeros que visitan la ciudad. Un éxito que se explica porque trasciende del simple y no tan sencillo *comer bien*, que en la capital

grancanaria adquiere un matiz contemporáneo, cosmopolita y hasta exótico.

Las razones hay que buscarlas, una vez más, en la riqueza multicultural de una ciudad atlántica, que ha terminado por incorporar a su carta muchas de las influencias asimiladas durante años. Fue Las Palmas de Gran Canaria la primera ciudad en tener un restaurante japonés en España. Hoy, a los encantos de la cocina nipona ha sumado las delicias de medio mundo, en distintos formatos: es posible en esta urbe comer al estilo asiático, europeo, americano y africano. En interior o, durante prácticamente todo el año, en el exterior, acoplado el buen clima a la comida.

A ello hay que añadir la nueva generación de chefs que ha revisado la gastronomía isleña en una extensa relación de establecimientos. Entre ellos, el excelso Poemas by Hermanos Padrón, en el Hotel Santa Catalina, con una estrella Michelin incorporada ya a su currículum.

Esta ciudad respira cultura e historia por todos lados y se mueve al ritmo de su carácter tricontinental, entre Europa, África y América. Una ciudad moderna, multicultural y con una historia que te traslada tanto a las ciudades coloniales americanas como a las urbes más dinámicas y jóvenes. Llena de gente de todos los continentes.

Uno de los atractivos más destacados de Las Palmas de Gran Canaria es su oferta cultural y de eventos, que no envidia para nada a la que ofertan otras ciudades mayores. Y si te interesan las compras te ofrece de todo desde sus zonas comerciales abiertas, Mesa y López, Santa Catalina y la encantadora Triana. Y también están sus mercados: Vegueta, el gastromercado del puerto, el Central o Altavista, lugares en los que descubrir el producto local y en los que perderse.



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por José Chiyah Álvarez

UN PARAJE SINGULAR

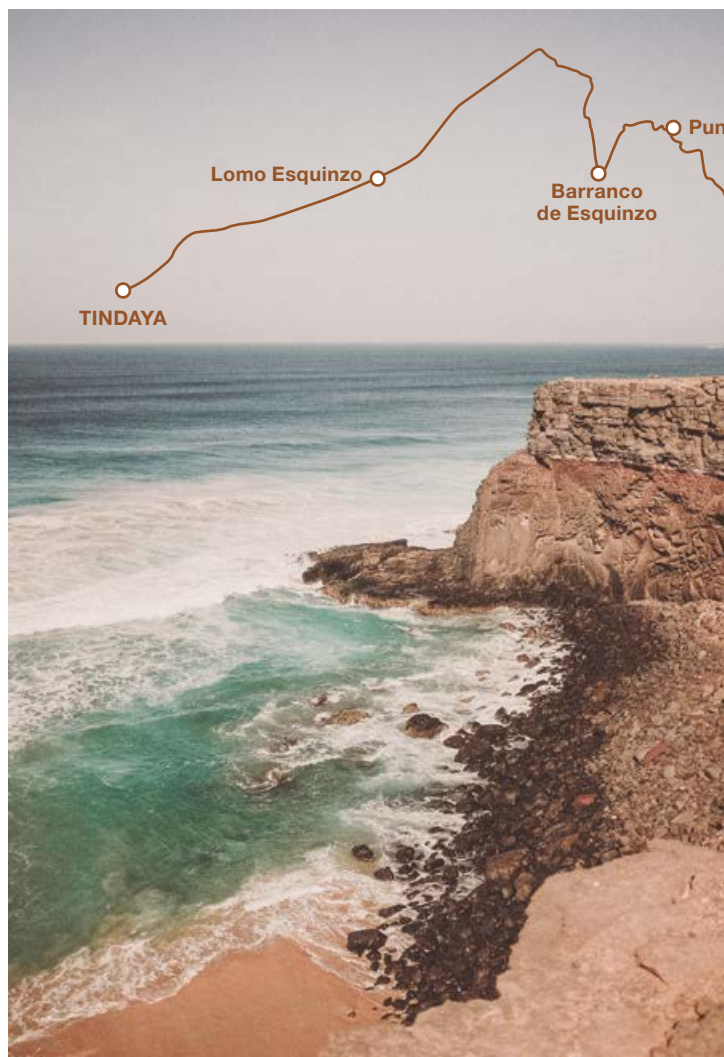
Nuestra ruta de este mes se desarrolla de forma íntegra en el municipio de La Oliva, el más septentrional de Fuerteventura. Se inicia al pie de la montaña de Tindaya, lugar sagrado para los antiguos mahos y símbolo natural de la Isla.





Comenzamos a andar desde el pueblo homónimo, que abandonamos por la calle de la Virgen de la Caridad. Desde aquí, seguimos la carretera que conduce, atravesando las solitarias y áridas llanuras majoreras, hasta la costa noroccidental de la Isla. Al cabo de poco más de seis kilómetros, entre arenas y matorral bajo de algoaera y brusquilla, alcanzamos el océano, en las inmediaciones de la punta de Paso Chico. Estamos en un paraje singular, muy diferente de las típicas estampas majoreras. Aquí, las costas bajas, arenosas y pobladas de dunas que habitualmente asociamos con Fuerteventura son sustituidas por paredes rocosas de 30 metros de altura que se precipitan hacia el mar. Es algo que sucede también en el resto de las Islas: son estos sectores los más expuestos al efecto de las borrascas atlánticas, que a lo largo de millones de años han hecho retroceder el litoral ante el empuje de sus olas. Solo en algunos puntos, como las desembocaduras de los barrancos, o en los entrantes del accidentado litoral de Tindaya, existen pequeñas bahías que permiten la deposición de arenas. Es lo que sucede en las preciosas, recónditas y tranquilas playas de Esquinzo y del Águila. El agradable recorrido por los acantilados, que solo interrumpimos para salvar el profundo tajo del barranco de Esquinzo, se prolonga durante alrededor de ocho kilómetros, hasta la punta del Mallorquín. Aquí, los farallones mueren y dejan paso a las amplias playas del Aljibe y del Castillo, antesala del pueblo de El Cotillo, donde termina nuestro recorrido.





Desnivel positivo:
100 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
350 metros de descenso.

Longitud: 17,3 kilómetros.

Cota máxima:
194 metros de altitud.

Cota mínima:
2 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos: en las proximidades de La Oliva se encuentra uno de los monumentos naturales más destacados de Fuerteventura: la montaña de Tindaya, de gran valor para los aborígenes majoreros.

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

¿Sabías que acantilados como los de Tindaya son testigos del retroceso de la costa a lo largo de millones de años, la cual se prolongaba en el pasado mucho más hacia el oeste?





Por Raquel Álvarez
Fotografías por Rocío Eslava

LA ATRACCIÓN DE LO COQUETO Y TRADICIONAL

En el sur de La Gomera, a pesar de tener mucho sol durante buena parte del año, no abundan las zonas de fácil acceso con playas de arena para toda la familia y amplia oferta gastronómica y, en parte, comercial. De San Sebastián a Valle Gran Rey, el lugar que más cumple esos requisitos, con diferencia abismal, es Playa Santiago, en el municipio de Alajeró. En realidad, son dos coquetas calas de arena, con mar en calma por la protección del puerto anexo y una avenida y una plaza justo detrás en un pueblo con muchos apartamentos y que conserva ese aire de los rincones sureños de Canarias que tocaron el desarrollo turístico en los ochenta.



Playa Santiago es uno de los rincones más conocidos del litoral de La Gomera. Junto con Valle Gran Rey (en el suroeste) y la capital, San Sebastián (en el sureste), es el principal referente de las poblaciones con mar y playas de arena propicias para toda la familia. En los años setenta, cuando el desarrollo turístico se contagió en la mayoría de las comarcas sureñas del Archipiélago, en este pueblito costero del municipio de Alajeró proliferaron también los apartamentos, pero no hubo excesos ni se llegó al desarrollismo. Por eso, Playa Santiago conserva aún ese aire a pueblito, al que incluso entra pescado fresco del país por su pequeño puerto, que logra darles a sus dos coquetas playas un aroma más auténtico, más cuidado y propio del litoral sureño de antaño.



-
***Playa Santiago conserva aún ese aire a pueblito,
al que incluso entra pescado fresco del país
por su pequeño puerto***
-

Llegar hasta Playa Santiago no es complicado. Si se viene en avión, basta bajar en muy pocos minutos desde el aeropuerto. Si se parte de la capital porque se ha llegado en barco, solo hay que coger la carretera GM-2 y enlazar por la GM-3 hasta llegar a la costa. Ya abajo, la avenida Marítima (la principal vía) lleva al puerto, la zona



de restaurantes y comercios y las playas. Desde que veamos un aparcamiento, conviene aprovecharlo, sobre todo en los días de sol, fines de semana o periodos vacacionales. El brazo de mar del puerto y otro vertical de menores dimensiones protegen la zona de playas y permiten un mar generalmente tranquilo e ideal para toda la familia, si bien el sosiego es mayor en la playa situada más al suroeste, la más frecuentada por niños y mayores y la que más arena presenta, sobre todo en la esquina que enfila casi la curva que lleva al puerto y que se ubica junto a un pequeño embarcadero.

Una gran acera, con espacios entrantes de mayores dimensiones y palmeras salteadas, facilita el tránsito de una playa a otra o hacia los negocios de enfrente. La playa situada más al este la suele frecuentar gente más joven. Esta parte también presenta dos pequeños rompeolas que mitigan las mareas, aunque sí que conviene estar más atentos en esta zona al océano y así lo dejan claro los socorristas en las etapas en las que cubren la seguridad del lugar. El sol suele ser un visitante asiduo y, si bien hay zonas de pequeñas piedras o callaos, las áreas con arena suponen una clara invitación a tomar los rayos de la caliente estrella, así como baños aliviadores. Tras la segunda playa, el litoral regala una amplia área de callaos de mayor tamaño y corrientes u olas más fuertes, aunque en esta parte lo atractivo, cuando se ofrece, son las fiestas o el ambiente de un célebre bar, no siempre abierto.



Ubicación: en el sur de La Gomera, en la zona costera principal del municipio de Alajeró.

Socorristas: sí.

Playa surfista: no.

Restaurantes: amplia oferta de bares y restaurantes en el pueblo anexo.

Baños: sí, en ese entorno de bares y restaurantes.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: algunas zonas, sí.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: taxis, guaguas.

Perros: no en las calas principales.

CANARIAS, CAMINO DE LAS CIFRAS TURÍSTICAS PREVIAS A LA PANDEMIA

El mes de febrero Canarias comenzó a vislumbrar la recuperación turística desde que comenzó la pandemia. Del turismo cero, el segundo mes del año las Islas registraron al fin un turismo extranjero que se disparó en el Archipiélago con 968004 visitantes, un incremento del 1203,2% en relación con el mismo mes de 2021. Según los datos publicados el pasado abril por el Instituto Nacional de Estadística (INE), las Islas están a la cabeza en cuota de mercado, con un 30,7% de la cuota de turismo global del Estado y con una cifra importante del 83% del turismo extranjero en prepandemia. De esta manera, Canarias se colocó en febrero en unos registros cercanos a los habituales en la temporada alta de invierno en las Islas y con números comunes antes de que el coronavirus diese un vuelco a la estadística mundial.



A nivel nacional, España obtuvo en febrero unos 3,2 millones de turistas internacionales, un 1007,8% más que en el mismo mes de 2021, un 71% de los turistas internacionales del periodo prepandemia.

DISCOVER NATURE

AQUARIUM
Poema del Mar

Las Palmas de Gran Canaria poema-del-mar.com

¡SUMÉRGETE CON NOSOTROS!

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

ANIMAL EMBASSY
LORO PARQUE
1972 50 2022
ANNIVERSARY

COMPRAR TICKET ONLINE

TIJARAFE: DEPORTE Y NATURALEZA



Tijarafe acoge en mayo dos citas deportivas. El sábado 28, la VI Vertical Proís de Candelaria partirá desde uno de los lugares más emblemáticos y recorrerá paisajes costeros extraordinarios.

El domingo 29, el municipio será el punto de llegada de la Ruta de la Tea, evento deportivo que pone en valor la cultura y la gastronomía, especialmente el vino de tea.

R2 HOTELS

Lo mejor del mundo está en las islas

Canarias y Baleares: donde te gustaría estarR2



ARAGÓN SE PERFILA COMO UNO DE LOS MEJORES DESTINOS PARA EL TURISMO ACTIVO

El turismo de aventuras, sobre todo entre los más jóvenes, se está recuperando tras la pandemia, y Aragón es uno de los lugares que han percibido esta mejora, con la creación de nuevas empresas que ofrecen a los turistas experiencias únicas y llenas de emociones fuertes.

Esto se debe principalmente al aumento de la oferta en todo el país, y Aragón se sitúa como la segunda comunidad autónoma con más empresas de este tipo, solo por detrás de Andalucía, según el último informe de la Asociación Nacional de Empresas de Turismo Activo (Ane-ta) sobre la situación del turismo activo en España ante la crisis del COVID-19.

Aragón cuenta con más de medio millar de empresas dedicadas al turismo activo y una gran variedad de actividades atractivas para el público más joven; pues, según la Asociación Aragonesa



de Empresas de Turismo Activo (TD Aragón), el turismo extremo es el favorito de quienes se sitúan en la franja de edad de entre 15 y 35 años.



Adelante su verano con nuestras vistas al Atlántico

Restaurante Il Pappagallo - Cocina Mediterránea
Puerto de la Cruz - Tlf: 922 381 400



HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden

A MEMBER OF
THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD

UNA ISLA DESDE EL AIRE

Desde el aire, la silueta de Gran Canaria invita al viajero a imaginar cómo recorrerla.



Y es que Gran Canaria, más que una isla, parece un continente en miniatura donde encontrar playas urbanas, calas recónditas, dunas que se pierden en el horizonte, interiores frondosos, geología volcánica... En definitiva, mil paisajes distintos como muestra de una riqueza natural apabullante que llevó a la Unesco a reconocer a la isla como Reserva de la Biosfera.

En el interior de Gran Canaria aguarda un inmenso patrimonio natural. Tejeda se encuentra en el mismo centro de la Isla, y desde allí se pueden visitar dos enclaves geológicos que son verdaderos iconos:

el Roque Nublo y el Roque Bentayga. El primero invita a disfrutar de unas vistas únicas del horizonte. Es el lugar perfecto para asombrarse con la magia del mar de nubes, un fenómeno meteorológico espectacular. El segundo roque da el toque místico, puesto que en su centro de interpretación el visitante conocerá la historia de este lugar, considerado sagrado para los primeros pobladores de la Isla. A esto se le suma el enclave de Risco Caído y las Montañas Sagradas, un yacimiento arqueológico declarado Patrimonio Mundial por la Unesco en 2019; un entorno único para entender la grandiosidad de los paisajes de Gran Canaria.



LORO PARQUE RECIBE UN RECONOCIMIENTO POR SUS AVANCES EN INVESTIGACIÓN

Loro Parque ha recibido recientemente un reconocimiento de la Asociación Internacional de Entrenadores de Mamíferos Marinos (IMATA, por sus siglas en inglés) por sus avances en investigación.

Ha sido la científica del Instituto Max Planck de Ornitología Sara Ortiz la que ha recibido el segundo premio «Research Advancements» por una conferencia en la que explicaba los avances científicos que se obtienen cuando se fusiona un centro de conservación y embajada animal como Loro Parque con una institución científica como Max Planck.

De hecho, Ortiz trabaja desde la estación de investigación que esta institución alemana tiene en Loro Parque y lleva a cabo estudios científicos con loros y con delfines.



SEASIDE COLLECTION



★★★★★ GL

GRAND HOTEL RESIDENCIA

Maspalomas
Gran Canaria



★★★★★

PALM BEACH

Maspalomas
Gran Canaria



A MEMBER OF
DESIGN HOTELS

SEASIDE HOTELS ... ¿POR QUÉ CONFORMARSE CON MENOS?

La mejor gastronomía y servicio, cada uno con identidad propia, todos a solo unos pasos de la playa. Descuentos especiales para residentes canarios.



★★★★

SEASIDE SANDY BEACH

Playa del Inglés
Gran Canaria



★★★★

SEASIDE LOS JAMEOS
Playa de los Pocillos
Lanzarote





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

RECONSTRUYENDO NUESTRO MUNDO INTERIOR

No somos seres inertes, lo que acontece a nuestro alrededor repercute en nuestro interior. Tomar conciencia de cómo nos sentimos nos permite empoderarnos ante las adversidades. Nuestro mundo interior requiere ser visitado y cuidado. Olvidarnos de cómo nos sentimos no va a evitar que nos afecten las cosas, únicamente con conciencia podemos avanzar en nuestra vida.

Ahora que la pandemia empieza a pasar a un segundo plano, comenzamos a tomar conciencia de la repercusión que ha tenido en nosotros. Hablamos de las consecuencias directas en nuestra salud mental, poniendo a prueba nuestra gestión emocional y el poder de resiliencia.

Esta situación nos permite reflexionar sobre los cuidados y la atención que brindamos a nuestro plano mental y emocional, que, en general, suele ser deficitaria. Prestamos más atención y buscamos antes recursos y soluciones a los males o problemas físicos que nos acontecen. Sin embargo, no estamos concienciados a observarnos y valorar cómo se está viendo afectada la salud mental en nuestro día a día, y, en el caso

de percibirlo, tardamos más en pedir ayuda para gestionarlo.

Durante la pandemia nos ha tocado afrontar situaciones complejas que han producido innegablemente un gran impacto en nuestro interior: duelos, aislamiento social, aumento de tensiones o ruptura de apoyo social; y han generado en nosotros miedos, frustraciones, ira, incertidumbre, sobrecarga emocional... Cada persona en mayor o menor grado se ha visto vulnerable en los últimos años en función de sus condiciones socioculturales, económicas y personales. Muchos han padecido desde síntomas aislados a trastornos complejos como ansiedad, depresión, insomnio, duelo complicado o estrés postraumático.

Desgraciadamente, esto se ha visto acompañado de que en el sistema de salud español la atención a la salud mental es un servicio bastante invisibilizado y no presenta suficientes recursos para hacer frente a esta demanda social. Por otro lado, la sociedad no tiene tan integrada esta necesidad de salud y son pocos los que invierten en cuidar esta área de sus vidas.

Este momento, y sin perder la perspectiva de lo que nos ha tocado vivir, es una buena oportunidad para poner de manifiesto la importancia de cuidar nuestro interior. Aprender a identificar qué nos está pasando, cómo lo estamos viviendo y qué herramientas tenemos para encontrarnos mejor con el objetivo de alcanzar uno de los pilares básicos para conseguir que nuestra salud sea plena.

Nuestra salud y nuestro bienestar dependen de cuatro pilares fundamentales: la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la salud mental. Indiscutiblemente los cuatro están conectados entre sí, y cuando uno empieza a fallar acaba repercutiendo negativamente en el resto.

Por ejemplo, todos hemos experimentado momentos de estrés por diferentes acontecimientos, lo cual nos ha conducido a problemas para conciliar el sueño o a tener sueños no reparadores. Cuando no estamos descansados, todo adquiere un prisma más gris y negativo, nos cuesta ser objetivos y ver el lado bueno de las cosas. También nos conduce a dejar de comer o, en otros casos, aumentar la ingesta a través de productos insanos. Sobra decir que todo ello conlleva tener menos vitalidad y energía para moverse y hacer actividad física y que, cuando esta se realiza, supone un sobreesfuerzo para el cuerpo al no tener provisiones para hacer frente a ese gasto energético.

Y ahora que sabemos el papel tan importante que tiene la salud mental en nuestra vida, va siendo hora de plantearnos cómo podemos cuidarla. Aprender a reconocer nuestras emociones nos ayuda a poder gestionarlas. No podemos cambiar las experiencias que nos trae la vida, lo que sí depende de nosotros es cómo vivirlas y cómo afrontarlas. Esto es un proceso lento, de ir adquiriendo el hábito de autoobservarnos e ir percibiendo cómo nos afecta cada situación y el porqué.

-

***Nuestra salud
y nuestro bienestar
dependen de cuatro pilares
fundamentales: la alimentación,
el ejercicio físico, el descanso
y la salud mental***

-

Una vez que reconocemos qué nos está pasando podemos usar los diferentes recursos con los que contamos: identificar nuestros potenciales y nuestros límites; objetivar la situación y restar dramatismo; fomentar nuestra creatividad para buscar soluciones; utilizar nuestra red de apoyo social y solicitar ayuda cuando lo necesitemos; confiar en nuestras capacidades; aumentar nuestra flexibilidad mental para empatizar y aceptar las diferencias; limitar la exposición a eventos negativos, rodeándonos de personas positivas que nos contagien y enriquezcan personalmente.

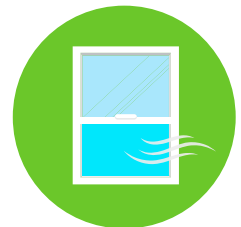
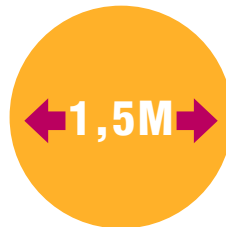
De primeras todo esto puede resultar novedoso para nosotros y requerir un pequeño esfuerzo para integrarlo en nuestra vida; sin embargo, hacerlo puede ser la llave para conseguir el bienestar deseado. Instaurar un hábito nuevo implica paciencia, constancia y tiempo, ¿te animas a hacerlo?

Coronavirus (COVID-19)

Cuidemos a los más vulnerables



Mantén las medidas de prevención



CIRUGÍA BARIÁTRICA, CLAVE PARA LA OBESIDAD Y LA SALUD MENTAL

El Servicio de Cirugía General y Digestiva del Hospital Universitario Hospiten Sur apuesta por la cirugía bariátrica para pacientes que sufren obesidad. Es una de las opciones más eficaces y ayuda a eliminar muchas de las patologías asociadas a esta enfermedad, que padecen actualmente el 17% de los adultos en España, según datos oficiales.

La operación consiste en realizar diversos procedimientos por vía laparoscópica, lo cual conlleva menos dolor y complicaciones para el paciente, y una recuperación mucho más rápida. El jefe de Servicio, el doctor Gianluca Cherubino, asegura que este tipo de tratamiento permite mejorar considerablemente la calidad de vida de las personas con obesidad.

«La pérdida de peso tras la intervención disminuye los riesgos de muerte por cáncer, enfermedad cardíaca o diabetes», sostiene el especialista. Con un adecuado seguimiento, los beneficios son significativos también en cuanto a aspectos de salud mental, como la depresión o la ansiedad.


Existe una relación evidente entre la obesidad y la salud mental, ya que una persona con ansiedad tiende a llevar malos hábitos alimenticios y no seguir



Doctor Gianluca Cherubino.
Cirujano general y digestivo.
Hospiten Sur Arona-Tenerife.

pautas en las comidas. De la misma manera ocurre en el sentido contrario: una persona con obesidad puede caer en depresión debido a una pobre apreciación de sí misma y una baja autoestima.

Aunque la obesidad origina diversos problemas, las patologías más comunes que se suelen manifestar son diabetes tipo 2, hígado graso, hipertensión, problemas osteoarticulares e infertilidad. También puede derivar en el desarrollo de determinados tipos de cáncer, como los de colon, páncreas, endometrio, ovario, tiroides, riñón e hígado.



English edition

enjoy **NT**

Ya nos puedes leer en inglés en tus viajes

Conéctate al wifi del avión y accede al pdf de NT

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.

MÚSICA



LEVANTAREMOS AL SOL TOUR 2022

TF / Espacio Cultural Aguere
20 de mayo

Álvaro de Luna se ha convertido en tiempo récord en uno de los artistas nacionales más sólidos y exitosos. Hace tan solo un año el artista presentaba *Juramento eterno de sal*, su *single* debut, con el que ya ha obtenido cuatro discos de platino y ha alcanzado doce veces el número uno en radio. El pasado año se alzó con el premio 40 Music Award en la categoría de artista revelación y anunció la gira de presentación de su nuevo álbum, que vio la luz hace apenas dos meses.

GILAD HEKSELMAN QUARTET

GC / Auditorio Alfredo Kraus
21 de mayo

Gilad Hekselman llega al Rincón del Jazz en formato cuarteto para hacernos disfrutar con su música. Considerado una de las principales guitarras del jazz actual, es un habitual de la escena neoyorquina. Solo unos años después de su llegada a Nueva York en 2004, el israelí ya compartía escenario con algunos de los mejores artistas de la escena del jazz neoyorquino como Chris Potter, Eric Harland, Mark Turner, Anat Cohen, Ari Hoenig y Esperanza Spalding, entre muchos otros. Su prolífica carrera discográfica comenzó en 2006 con el lanzamiento de su álbum debut, *SplitLife*, con el que recibió muy buenas críticas de la prensa, al igual que su segundo álbum, *Words Unspoken*. Más información en auditorioalfredokraus.es.

DULCE PONTES

LZ / Teatro El Salinero
28 de mayo

Dulce Pontes presentará este mes su nuevo trabajo, *Amapola*, con el que recorrerá todo el mundo. A lo largo de su carrera, Ponte supo traspasar fronteras de diferentes géneros musicales, en colaboraciones con artistas internacionales. Asimismo, la artista ha actuado en escenarios de renombre mundial como el Royal Albert Hall de Londres, el Carnegie Hall de Nueva York, el Arena de Verona, el Auditorium Parco della Musica de Roma, el Palacio Mazda de Milán, el Palacio de Congresos de París o el Foro Internacional de Tokio.

TEATRO



LOS DÍAS AJENOS DE BOB POP

GC / Auditorio Alfredo Kraus
6 de mayo

Bob Pop llega con su espectáculo *Los días ajenos de Bob Pop*, un espectáculo de voces y memoria creado e interpretado por Bob Pop a partir de su libro *Días ajenos*; un monólogo (a veces) cargado de literatura y de una aplastante sinceridad, humor, capacidad de análisis y síntesis sorprendentes. Durante setenta minutos, un Bob Pop en estado puro, sin guion y con una improvisación vital, repasa su vida a través de los diarios de otros y los propios. Un *collage* de experiencias de la mano, la mirada y la empatía de una de las personalidades más transgresoras y mordaces de los últimos años. Más información en auditorioalfredokraus.es.

MADRE

GC / Teatro La República
13 de mayo

Madre nos describe las venturas y desventuras de Anisa Brahimi, más conocida por el sobrenombre de Madre Coraje, y de sus hijos. En su desvinciada carrera, Anisa acaba asumiendo en sus propias carnes el costo del conflicto armado entre las fuerzas de ocupación marroquíes y los saharauis. Nos encontramos a un personaje que saca partido de los estragos de la guerra y del dolor ajeno. En justa reciprocidad, llegará el día en el que tenga que pagar lo que le corresponde por sacar provecho de la guerra.

FERIAS

FIMAR FERIA INTERNACIONAL DEL MAR

20, 21 y 22 de mayo
GC / Plaza de Canarias

Las Palmas de Gran Canaria acoge FIMAR, una cita regional de referencia para el sector náutico y marino-marítimo. Su objetivo, ofrecer a los empresarios del sector un evento especializado a través del cual impulsar y dinamizar la economía azul. La feria, además de acoger una oferta comercial de proveedores del sector, se completa con una programación técnica, divulgación científica y actividades complementarias, relacionadas con el medio marino-marítimo. FIMAR es una oportunidad promocional para empresas y profesionales del sector, así como un evento singular para la difusión de la importancia del medio marino-marítimo y la sostenibilidad entre el público general. Expositores, actividades y deportes náuticos, investigación, cultura de mar, charlas, talleres, sostenibilidad, ciencia y tecnología. www.feriainternacionaldelmar.com.

Vibra con la música en directo

Este verano te llevamos a los mejores conciertos y festivales de Canarias

Isla Bonita Love Festival

H10 Taburiente Playa 4*

Los Cancajos, La Palma

3 días / 2 noches

Doble vista mar

Media pensión

Incluye:

· Entradas general

Ver otras opciones disponibles y traslados



Desde
213€
por persona
3 días



Desde
233€
por persona
3 días

GRANCA Live Fest

Hotel The Fataga 4*

Las Palmas, Gran Canaria

3 días / 2 noches

Superior

Alojamiento y desayuno

Incluye:

· Abono 2 días en grada

Ver otras opciones disponibles

Concierto Bunbury: 27 de agosto

Occidental Santa Cruz

Contemporáneo 3*

Santa Cruz de Tenerife, Tenerife

2 días / 1 noche

Doble

Alojamiento y desayuno

Incluye:

· Entrada en grada

Ver otras opciones disponibles



Desde
103€
por persona
2 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 *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

PRODUCTO LOCAL CANARIO QUE TAMBIÉN VA A PARAR AL TARRO

Retorna el viajero a la acción. Ahora con más ímpetu si cabe, después de dejar atrás –eso parece– toda una pandemia que le frenó en sus planes de descubrir las ocho islas y sus destinos gastronómicos. Aún con la prudencia intacta, toca ahora mirar con la lupa del corazón al producto local de Canarias, aquilatado por terruños, microclimas y el legado culinario trenzado por el mestizaje de culturas.

El producto local, sí, tal cual. El que podemos admirar en los cultivos, en las granjas y queserías, en las lonjas... Frutas, verduras, pescado atlántico, carnes que podemos sazonar y tomar con deleite. Pero ahora que ha irrumpido la primavera, el viajero se va a fijar especialmente en cómo todo ese caudal se procesa, se convierte en sabrosas mermeladas o conservas. Otra forma de entender esa cultura gastronómica que en Canarias ofrece excelentes ejemplos y que la viajera está dispuesta a desgranar.

Inicia su singladura en La Gomera, de mano del cocinero Ancor Sánchez, desde hace años preparando mermeladas de frutas con las que acompaña algunos de sus platos emblemáticos o como *topping* de su célebre helado. Níspero, manzana *cake*, tomate... «Esta mermelada la puedes tomar por la mañana con una tostada pero qué mejor acompañando a un queso; también tiene cabida por la calidad de la conserva basada en nuestras frutas de temporada, caso de los magníficos mangos». «La de tomate –afirma– la llevo haciendo desde hace muchísimos años; aporto matices peculiares quizá con una infusión o con cardamomo; ah, y la de calabaza, que aquí la tenemos fenomenal y me sale muy rica», asegura.

-

***Podemos disfrutar de curiosos
'crujientes' de plátano de la propia
huerta y el polvo de zanahoria
para confeccionar salsas, incluso
disfrutar de una sal de hierbas***

-

Vámonos a Tenerife, donde Mari-beth García, en su finca ecológica de Tacoronte, no solo aceptó el desafío de cultivar, sino de llevar su producto agrícola al procesado en deshidratación y en polvos. Así pues, podemos disfrutar de curiosos *crujientes* de plátano de la propia huerta y el polvo de zanahoria para confeccionar salsas, incluso disfrutar de una sal de hierbas (con base de sal marina palmera) y los ingredientes procedentes de distintas parcelas.

Es el caso de Maribeth, que cultiva una buena diversidad de hortalizas, especias, aromáticas y flores comestibles (zanahoria, cebollas, arveja tirabeque, hinojo florentino y diversas variedades de pepino). Mezcla y afina en su «laboratorio de

sabores» con aromas que se entremezclan entre paquetes de infusiones, sopas deshidratadas y especias como la cúrcuma.

Aún entretenido con la delicia de plátano deshidratado, el viajero quiere curiosear en la finca ecológica de la cocinera Yareli Pérez, en Fuerteventura. Su proyecto empresarial se nutre de la antigua explotación ganadera en Villa-verde. Hasta ahora habíamos hablado de productos que van a sus tarros y envasados, y en esta ocasión vamos a reafirmar que el soporte llama pero que mucho la atención y así asiente el viajero: ¡croquetas, sí señor!

Envases crocantes y bien ricos elaborados con productos de la huerta en la que también crecen las parras. Tomate seco con aceitunas negras, calabaza de la huerta con queso majorero de pimentón, pollo del corral y el atún que no falte. El viajero se pregunta: «¿Qué más sostenible que un envoltorio que se puede comer?». Mientras gesticula a por otra croqueta de Yareli, la viajera ya se ha plantado, como quien dice, en Buenavista del Norte, en Tenerife, donde llevan catorce años transformando de manera artesanal frutas y verduras de temporada para aprovechar el máximo de su excelencia.

Con mimo, las hermanas Contreras confeccionan licores y mermeladas artesanales con productos del Parque Rural de Teno. Los géneros siempre de temporada: calabaza, bubango, maracuyá, papaya, pimienta, tomate y de higos, que ellas mismas recolectan por la zona y también en Los Silos.

Da gusto *alcorarse* con las preparaciones de hierbas como la cidrera o el tonrojil, pero también con parchita, regaliz, café, canela, limón, naranja, mandarina y uno de muy de *déjame entrar* que es el de higos tintos.



AREHUCAS®

Fundada en 1884

El Arte de la Zafra

El origen del mejor ron canario.

DESCUBRE DESTILERÍAS AREHUCAS DURANTE LA ZAFRA

Ese momento del año en el que recogemos nuestra materia prima en nuestras plantaciones de caña de azúcar de Gran Canaria. Una tradición que mantenemos desde finales del siglo XIX.

VISITA DESTILERÍAS AREHUCAS

Lunes a Viernes (no festivos): **09:00 a 14:00h.**

Asegura tu plaza llamando a **928 624 900**

Visita adaptada a personas con movilidad reducida.

#ElArteDeLaZafra



@arehucasron

@CulturaRonera



@arehucas_ron

LA GASTRONOMÍA CANARIA TRIUNFA EN MADRID FUSIÓN



La presencia de Canarias nunca pasa inadvertida en los grandes eventos turísticos. Tanto a nivel de destino como de actividades, el Archipiélago siempre se muestra como un referente que tener en cuenta en diversos ámbitos. El último ejemplo de ello es el galardón obtenido por la chef canaria Diana Marcelino, quien se hizo en Madrid Fusión con el

primer premio del II Concurso Nacional de platos con mojo. La cocinera tinerfeña se mostró «orgullosa» por la representación que se hace de la gastronomía canaria, «tanto en el concurso como aquí en la Feria con nuestros platos». Las recetas, que debían incluir el mojo como ingrediente principal, estaban armonizadas con vinos de Tenerife.



Brunelli's
STEAKHOUSE

American  Style

Summer Sunset



BOOKING
ON-LINE



Puerto de la Cruz

Tenerife

brunellis.com

ANIMAL EMBASSY
LORO PARQUE
1972 50 2022
ANNIVERSARY



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.



Restaurante El Caldero

Showcooking, especializado
en arroces y fideuás

Specialists in spanish
rice and fideuás



Boulevard El Faro,
Local 36 · Meloneras
Teléfono: 928 56 53 67

NUEVAS CONEXIONES CON MADEIRA DESDE DISTINTAS ISLAS CON LA LLEGADA DE ESTE VERANO

La compañía aérea Binter anunció el pasado mes una importante mejora y ampliación de las conexiones de Canarias con Madeira y varios destinos del África occidental, como Dakar, Agadir y Marrakech, a partir del mes de julio.

La principal novedad de este cambio de programación es la apuesta decidida por Madeira, un destino al que Binter empezó a volar en 2005, cuando inició su programación internacional, y en el que casi duplicará su programación de rutas, pasando de las cuatro de 2021 a siete, con una oferta de

más de 100000 asientos, lo que supone superar en un 38% la cifra del año anterior. A partir del mes de julio, Binter abrirá nuevas rutas directas con este atractivo destino portugués desde los aeropuertos de Fuerteventura, Lanzarote y Tenerife Sur, además de reforzar las conexiones desde Gran Canaria, con vuelos todos los días de la semana.

A lo anterior se suma una ruta inédita fuera de Canarias, que conectará Marrakech y Madeira en verano, fruto del trabajo conjunto entre Binter y la Oficina Nacional de Turismo de Marruecos (ONMT).

CANARIAS COMO 'HUB' DE LAS CONEXIONES CON ÁFRICA

Otra de las claves de la programación presentada por la compañía canaria es la creación de una operativa *hub*, con Canarias como centro de interconexión, entre Dakar y varios destinos nacionales –Murcia, Mallorca, Pamplona y Zaragoza– e internacionales –Toulouse, Lille, y Turín–, que se basa en el refuerzo de la ruta entre Gran Canaria y el aeropuerto de la capital de Senegal y la adaptación de los horarios de los vuelos para permitir los trayectos en conexión en ambos sentidos.

De esta forma, desde final de julio Binter pasará a contar con tres frecuencias a la semana entre Gran Canaria y Dakar, ya que a los vuelos de los lunes y jueves se sumará una nueva frecuencia los martes. Estos vuelos salen de Gran Canaria a las 22:35 horas y realizan parte del trayecto de ida y todo el trayecto de vuelta de madrugada, lo que facilitará la conexión con los vuelos que han llegado a Gran Canaria ese día, en la ida hacia Dakar, y con los que partirán de Gran Canaria hacia destinos nacionales y europeos al día siguiente, en la vuelta desde Dakar.



La compañía aérea hará también un refuerzo de los vuelos programados a partir del mes de julio con Marrakech, que tendrá tres frecuencias semanales con Gran Canaria y una con Tenerife, y con Agadir, que suma una más hasta alcanzar los tres semanales. Nuevamente, el trabajo conjunto entre Binter y la ONMT ha sido un factor clave para esta mejora de la conectividad, como en el caso de Madeira-Marrakech.

BINTER EMPIEZA A VOLAR EN JULIO A CINCO NUEVOS DESTINOS INTERNACIONALES Y NACIONALES

A partir del próximo mes de julio, Binter realizará vuelos directos desde el Archipiélago a Florencia, en Italia; Ponta Delgada, en Azores; Fez, en Marruecos; y dos destinos nacionales: Valladolid y Menorca. Asimismo, también se recuperarán algunas rutas, como las de Banjul, Sal y los vuelos entre Jerez de la Frontera y Gran Canaria, además de reforzar la oferta de vuelos con Pamplona.

La aerolínea operará este verano el programa exterior más extenso de su historia, con trece rutas adicionales con respecto a 2021 y hasta doscientos vuelos directos semanales entre Canarias y 31 aeropuertos internacionales y nacionales. De esta forma, la compañía aérea alcanzará en 2022 la cifra récord de un millón de plazas ofertadas con destinos fuera del Archipiélago.

A partir del 2 de julio, Binter contará con una frecuencia semanal a tres nuevos destinos de gran atractivo turístico de Italia, Marruecos y Azores. En Italia, los vuelos con el aeropuerto de Florencia (FLR) se realizarán los sábados, con salida desde Gran Canaria a las 09:30 horas y regreso desde la ciudad italiana a las 15:30 horas.

Las conexiones con el aeropuerto de Ponta Delgada (PDL) se harán también los sábados, con despegue desde Gran Canaria a las 08:30 horas y retorno desde la capital de las Azores a las 10:30 horas. El aeropuerto de FEZ (FEZ) estará enlazado con Canarias los sábados, con salidas desde Gran Canaria a las 11:30 horas y regreso a las 15:15 horas.

Desde el 1 de julio, Binter empezará a volar con una frecuencia semanal directa a Valladolid y Menorca. Las conexiones con el aeropuerto de Valladolid (VLL) serán los viernes, con salida desde Gran Canaria a las 16:05 horas. Los viernes también se harán los vuelos con el aeropuerto de Menorca (MAH), con salida desde Gran Canaria a las 08:30 horas.

RECUPERACIÓN DE LAS RUTAS CON CABO VERDE Y GAMBIA

La mejora de las condiciones sanitarias permite a Binter ir restableciendo su operativa con algunos destinos del África occidental y, a partir del 23 de junio, se recuperarán los vuelos con el aeropuerto de Banjul (BJL), en Gambia, todos los jueves con salida desde Gran Canaria a las 23:00 horas y regreso a las 01:40 horas del viernes.

Además, desde el 5 de julio Binter volará un día a la semana al aeropuerto de la isla de Sal (SID), en Cabo Verde. La ida será los martes, a las 23:00 horas, y la vuelta a las 00:35 horas del miércoles.





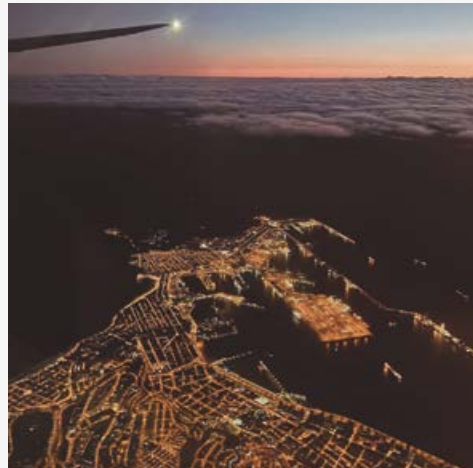
 @miamstaff



 @richiejpaviation



 @Natleno



 @totoelpayaso

#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

Volamos ✈
por ti

Binter

SAN SEBASTIÁN

Descubre el resto de destinos
de la Península y Baleares

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

Volamos ✈
por ti

Binter

MENORCA

Ahora más cerca,
más fácil, más cómodo



MUR HOTELS

NUEVA INCORPORACIÓN | DESCUENTOS DE BIENVENIDA

MUR Hotels, cadena hotelera canaria, se incorpora como nueva empresa asociada a BinterMás con 3 fantásticos hoteles en promoción en las islas Canarias. El **ART by Mur Hotels**, un nuevo concepto urbano en Las Palmas de Gran Canaria, el **Mur Hotel Neptuno** de Playa del Inglés, un hotel de 4 estrellas *Adults Only*, y el hotel **Mur Faro Jandía & Spa 4***, ubicado frente al famoso faro de Morro Jable y frente a la preciosa playa del Matorral. Descubra cada uno de los hoteles, ahora por menos puntos.

Hoteles

ART Las Palmas by Mur Hotels
Mur Hotel Neptuno 4*
Mur Hotel Faro Jandía & Spa 4*

Antes

~~**17.250 puntos**~~
~~**18.000 puntos**~~
~~**19.500 puntos**~~

Ahora

14.625 puntos/noche
15.500 puntos/noche
11.500 puntos/noche

Reserve con cargo a puntos
en el 922/928 327 700

murhotels.com
928 24 13 37

Validez mayo 2022. 1.- Hotel Neptuno no disponible para estancias entre 12/05/2022-14/05/2022.



SSP

BENEFICIO EXCLUSIVO

Presente su tarjeta BinterMás en los establecimientos seleccionados en el aeropuerto de Gran Canaria 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
922/928 327 700

*Promoción válida hasta el 31 de mayo de 2022. Solo en el aeropuerto de Gran Canaria. Únicamente en los establecimientos adheridos.



Meliá Fuerteventura. Costa Calma

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Las Islas Canarias, su paraíso más cercano. Reserve en los hoteles seleccionados de Meliá y gane el doble de puntos.

Hoteles

Gran Meliá Palacio de Isora 5*	200 + 200 puntos/noche
Meliá Hacienda del Conde 5*	200 + 200 puntos/noche
Meliá Salinas 5*	200 + 200 puntos/noche
Meliá Fuerteventura 4*	200 + 200 puntos/noche
Sol Costa Atlantis 4*	100 + 100 puntos/noche
Sol Arona 3*	100 + 100 puntos/noche

Realice su reserva en melia.com
o a través del 912 764 747

Validez mayo 2022.



Iberostar Selection Sábila 5* (Gourmet Market). Tenerife

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

BENEFICIO EXCLUSIVO

Disfrute de servicios adicionales en dos fantásticos hoteles 5* de la cadena Iberostar en Tenerife y Fuerteventura.

Iberostar Selection Sábila 5*

Detalle de bienvenida. **Late check out** hasta las 15:00 h. 10% de dto. en el Gourmet Market del Hotel¹.

Iberostar Fuerteventura Palace 5*

Detalle de bienvenida. **Late check out** hasta las 15:00 h.

iberostar.com
902 995 555

Validez mayo 2022. Late check out sujeto a disponibilidad.

1.- Descuento aplicable a clientes BinterMás aunque no se hospeden.



Hotel Faro, a Lopesan Collection Hotel. Gran Canaria

LOPESAN HOTEL GROUP

UPGRADE DE HABITACIÓN GRATUITO

Reserve con el código **BMASMAYO22** en los hoteles Lopesan seleccionados y disfrute de una mayor comodidad en una habitación de categoría superior.

Hoteles

Hotel Faro, a Lopesan Collection Hotel 5*
Lopesan Costa Meloneras Resort & Spa 5*
Lopesan Villa del Conde Resort & Thalasso 5*

Reserve en lopesan.com
902 450 010

Válido para reservas hasta 31/05/22 y estancia desde 01/05/22 hasta 30/06/22. No compatible con el descuento de residente y sujeto a disponibilidad.



DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

La cadena Dunas Hotels & Resorts le ofrece sumar el doble de puntos en el hotel Suite & Villas by Dunas 4*. Escápese a Maspalomas y alójese en preciosas suites y villas.

Suite & Villas by Dunas 4* 500 + 500 puntos/noche

hotelesdunas.com
902 142 828

Validez mayo 2022.



SALOBRE HOTEL RESORT & SERENITY

SUME PUNTOS x2

Disfrute de unos días de relax el sur de Gran Canaria y sume el doble de puntos con su alojamiento en el hotel Salobre Resort & Serenity 5*.

**Salobre Hotel
Resort & Serenity 5*** 340 + 340 puntos/noche

salobrehotel.com
928 943 000

Validez mayo 2022.

Isla Bonita Love Festival

Desde
3500 + 174€
Puntos BinterMás por persona

Vuelo + Hotel + Entrada

LOVE
FESTIVAL LA PALMA
2022
30
JULIO
PTO. DE TAZACORTE
ISLA DE LA PALMA

H10 Taburiente Playa 4*
La Palma
3 días/ 2 noches
Habitación Doble
Media pensión

BinterMás

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta 31/05 y para estancias del 29/07 al 31/07/22. 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

AVIS

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



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

ALOJAMIENTOS



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



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



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

Barceló

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



GRAN HOTEL BAHÍA REAL
928 537 153
atlantisbahiareal.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



MUR HOTELS
928 24 13 37
murhotels.com
Obtención: de 260 a 290 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



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



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



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



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

DUNAS

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



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

GLORIA

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



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



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

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

Destinos para coleccionar



A lo largo de este año entregaremos una edición limitada de nuestra icónica chocolatina. Descubre nuestros destinos a través del exclusivo diseño de su envoltorio.

Próximamente A Coruña y Zaragoza.

SOLIDARIA INCLUSIVA SOSTENIBLE

Binter
NIGHTRUN | Última
Hora

PALMA DE MALLORCA

11 JUNIO



TRAYECTOS

10K, 5K y Milla Verde a una vuelta

PASAJEROS

+2000 corredores

ANIMACIÓN

Música en directo, Dj's y batucadas

¡Vuelve a correr!

Milla Verde a beneficio de ASPACE (Asociación de Atención a la Parálisis Cerebral).

Ajuntament  de Palma



dg EVENTOS

Binter

binternightrun.com



INTERINSULARES

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

NACIONALES

A Coruña – L, J y D
Asturias – L, X, J, V, S y D
Jerez de la Frontera – M y V
Mallorca – L, X, J, V y D
Menorca – V
Murcia – M, J y S
Pamplona – J y D

San Sebastián – X y D
Santander – L, X, J y D
Valladolid – V
Vigo – M, X, J, V, S y D
Vitoria-Gasteiz – S
Zaragoza – L, X, V y D

INTERNACIONALES

Florenia – S
Turín – M
Venecia – L y V
Lille – M
Marsella – X
Toulouse – M y S

Azores – S
Cabo Verde – M
Madeira – L, M, X, J, V, S y D
Agadir – M, J y S
Banjul – J
Dajla – S
Dakar – L, M y J
El Aaiún – M y S
Fez – S
Guelmim – X y S
Marrakech – M, J y D
Nuakchot – L, X y S



PERCHEL
BEACH CLUB



Life is too short to be somewhere else



El Pajar, Arguineguín
Gran Canaria

CON VISTAS



A TU ESTILO DE VIDA



www.cajasiete.com/hipotecas