

NT

# PARQUE NATURAL DE URKIOLA

Maite Cazorla - Metaverso y trabajo - Florencia - Condomios - De Haría a Tegui  
Piscina natural de La Maceta - Osteoporosis - Gofio

# STAFF

## COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · [redaccion@barabaracomunicacion.com](mailto:redaccion@barabaracomunicacion.com)

## CORRECCIÓN

Lavadora de textos

## COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Julia Laich, A. Hernández, Lara Villanueva, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín, Patronato de Turismo de A Coruña.

## DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

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

## FOTO DE PORTADA

Julia Laich

## FOTOGRAFÍAS

Julia Laich, Beneharo Mesa, Rocío Eslava, José Chiyah, Pixabay, Adobe Stock, Patronato de Turismo de A Coruña.

## ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

## PUBLICIDAD

[publicidad@barabaracomunicacion.com](mailto:publicidad@barabaracomunicacion.com) · 922 897 517

## BINTER

Rodolfo Núñez – Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

## SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

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

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

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

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

## IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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

HECHO EN CANARIAS

# UNA PROGRAMACIÓN DE RÉCORD ESTE INVIERNO

Binter siempre ha tenido como objetivo fundamental conectar Canarias, tanto las islas entre sí como con el exterior. Por este motivo, en nuestra programación de invierno, de noviembre a marzo, hemos previsto más de 175 vuelos semanales en nuestras 35 rutas fuera de Canarias, con más de 430 000 plazas. Esto supone un 70 % de crecimiento frente a la programación del invierno pasado, un auténtico récord.

Mantendremos los enlaces con Florencia, Valladolid, Jerez de la Frontera, Guelmim, Sal y Banjul; y mejoramos los días de operación y horarios en las rutas con Venecia, Murcia, A Coruña, San Sebastián y Pamplona, facilitando así los viajes cortos y las escapadas de fin de semana. Por tanto, ya no hay excusas para desconectar y recargar pilas unos días fuera de nuestras islas.

Pero si hablamos de nuestro esfuerzo en conectar Canarias con el exterior, no debemos olvidar nuestro compromiso por seguir uniendo las islas entre sí. Por eso, nos sumamos a todas aquellas iniciativas que signifiquen mejorar y promover la conectividad en el archipiélago. Así, Binter es el medio de transporte exclusivo de la campaña *Bonoventura*, puesta en marcha por el Cabildo de Fuerteventura.

Asimismo, desde Binter consideramos que la promoción de nuestra compañía para que nos elijan en sus trayectos hacia Canarias es importante. Por este motivo, durante el mes de septiembre, hemos participado en la feria turística Top Resa de París, la cita de referencia de los profesionales del sector en el país galo. Allí acudimos con un stand propio y organizamos un encuentro con medios de comunicación y representantes del sector turístico para dar a conocer nuestras conexiones con las ciudades de Lille y Toulouse, así como nuestro producto, del que se benefician aquellos que nos eligen para volar con nosotros, con un servicio a bordo que incluye un aperitivo gourmet de cortesía en las rutas nacionales e internacionales, entre otras ventajas.

Para despedirme quiero recordarles que el próximo 22 de octubre se celebra la Binter NightRun en Gran Canaria. Una prueba atlética que se ha convertido ya en habitual e imprescindible en el calendario deportivo y que, cada vez más, exportamos al resto de nuestros destinos nacionales. Si vas a participar, queremos desearte la mayor de las suertes, y si no, te animamos a que acudas a la carrera y disfrutes del ambiente que se crea a su alrededor.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden  
Coordinador General



# SUMARIO

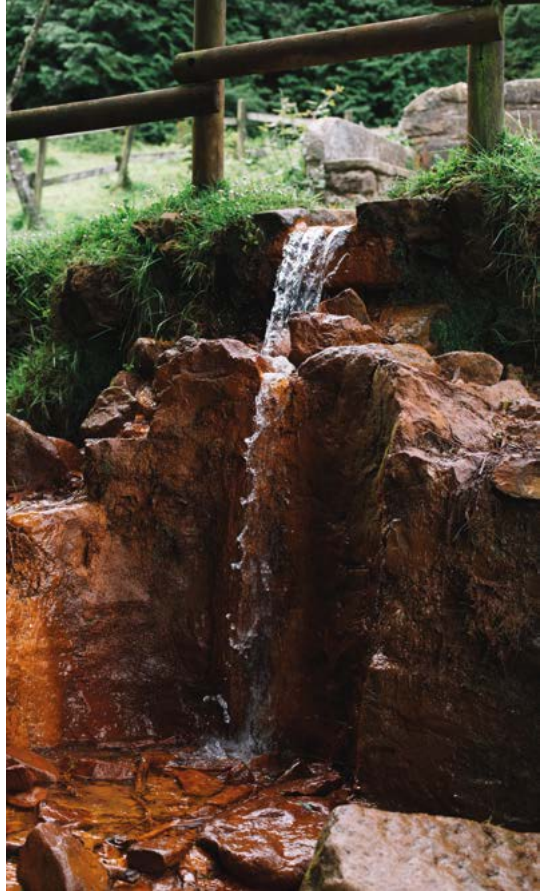
**6**  
Maite Cazorla  
Entrevista



**10**  
El informe del mes  
Economía



**20**  
Vitoria  
Destino nacional



**26**  
Florencia  
Destino internacional



**34**  
Tenerife  
Destino insular



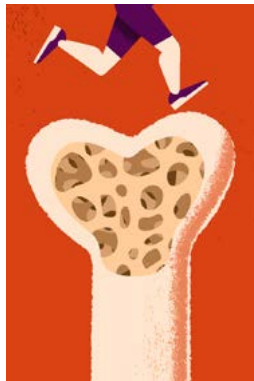
**46**  
Haría-Teguişe  
Senderos



**52**  
La Maceta  
Playas



**60**  
Osteoporosis  
Salud



**70**  
Gofio  
Gastronomía







# FIC

03/16 Octubre 2022

## XVI FESTIVAL INTERNACIONAL CLOWNBARET



**Tenerife  
La Palma  
La Gomera  
Gran Canaria**



[festivalinternacionalclownbaret.com](http://festivalinternacionalclownbaret.com)

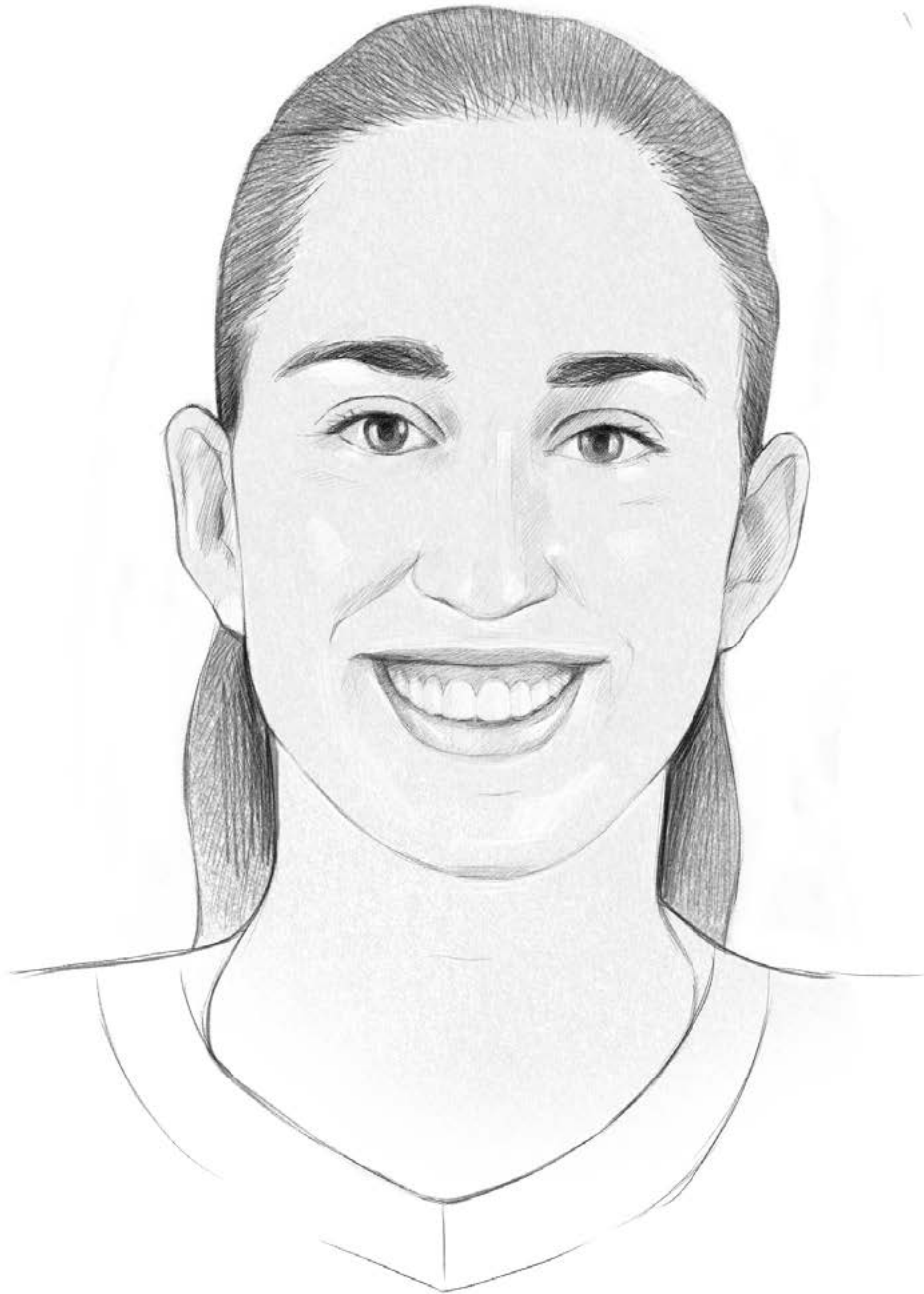
PATROCINA



COLABORA



PRODUCE Y DIRIGE



Por *Beneharo Mesa*  
Ilustración por *Capi Cabrera*

# «LA CLAVE ESTÁ EN SEGUIR MEJORANDO, CRECIENDO Y SUMANDO EXPERIENCIAS PARA LLEGAR A LO MÁS ALTO»

Maite Cazorla, natural de Las Palmas de Gran Canaria, comenzó a jugar al baloncesto con el equipo de su escuela antes de unirse al sistema juvenil del CB Islas Canarias. Con catorce años dejó el Archipiélago y se trasladó a Barcelona para continuar su desarrollo en los equipos juveniles del Siglo XXI. Posteriormente debutaría en la WNBA (Women's National Basketball Association), en junio de 2019. Con 1,78 metros de estatura, ocupa la posición de base, y actualmente es una de las jugadoras de baloncesto del Perfumerías Avenida de la Liga Endesa, equipo con el que conquistó la Copa de la Reina en 2020.

**¿Cómo fue cuando empezó en el basket? ¿Tenía algún plan b por si algo no salía bien?**

Mi entorno siempre me ha apoyado en todas las decisiones que he tomado, sobre todo desde su experiencia y lo que ellos han vivido. Es verdad que yo al principio, y también en los últimos años, jugaba a esto como afición, porque me encantaba. No tenía pensado desde el principio dedicarme a esto. Hasta que llegó el momento en que me fui de casa a los catorce años y fue al irme después a Estados Unidos cuando me di cuenta de que quería dedicarme al baloncesto. Mi familia ya había visto que me gustaba el deporte y que quería seguir. También

me apoyaron en tener una carrera reglada, porque este deporte es maravilloso y te puede durar, pero hay que tener un plan b siempre. Y más, por desgracia, siendo una mujer.

**¿Qué tal ha ido la pretemporada?**

La pretemporada ha ido bien, ayudamos a las nuevas en la filosofía del equipo y el trabajo. La pretemporada al final es volver a ponerte en forma física y de momento todo ha ido muy bien. Muy contenta e impaciente por jugar. A partir de ahí, en cuanto al equipo, intentar ser nuestra mejor versión para ganar títulos. Todos los que nos dedicamos al deporte queremos ganarlo todo o intentarlo, aun-



que a veces sea muy complicado. Creo que la clave está en seguir mejorando, creciendo y sumando experiencias para llegar a lo más alto y ser la mejor versión de mí misma.

**¿Qué aspectos cree que ha mejorado en los últimos años de su juego y cuáles le gustaría seguir mejorando?**

Uf... [ríe]. A ver..., creo que he mejorado el ser un poco más agresiva en cuanto a mi juego, creo que es algo que beneficia al equipo no solo para anotar yo, sino para encontrar a las otras compañeras. Creo que también he mejorado bastante el aspecto mental. Diría que en todo deporte es algo superimportante. Y sigo trabajando en ello. Sobre todo el hecho de permitirme los errores. En este deporte se cometen muchos y es algo normal. Hay que aprender de ello y seguir adelante. Y en cuanto a otras cosas, hay que mejorar también. Por ejemplo, creo que tengo buena visión de juego, pero debo ser mejor en la toma de decisiones... Son muchas cosas [ríe].

-

***«También he mejorado bastante el aspecto mental. Diría que en todo deporte es algo superimportante»***

-

**Ha jugado en España y en Estados Unidos. ¿Cómo es de diferente?**

En el deporte en sí, creo que allí se trabaja más el aspecto físico, mientras que aquí se trabaja más tácticamente. Eso en cuanto al baloncesto, pero es verdad que cuando estuve allí en la universidad, a cualquier deporte, tanto femenino como masculino, se le daba la misma igualdad, toda la gente lo apoya-

ba, y las instalaciones y estructuras... En eso nos pasan por encima. Ojalá se pueda aprender de ello; hay que darle más visibilidad al deporte en España.

**En enero tomó la decisión de seguir en España en lugar de volver a Estados Unidos. ¿Qué la llevó a ello?**

A ver..., es que en el masculino no es igual que en el femenino, en el sentido de que en Estados Unidos juegas durante el verano, desde mayo a octubre, más o menos. Luego las jugadoras lo que hacen normalmente es ir a Europa. Al final juegas dos competiciones, pero durante todo el año. No paras. Entonces yo, al haber estado mucho tiempo sin parar, sobre todo el verano pasado, en el que tuve selección, olimpiadas, europeo..., fue todo seguido y no descansé. Y al empatar este año para jugar en España decidí que tenía que descansar. Luego también tuvimos mala suerte con la selección porque no nos clasificamos para el mundial, pero dentro de lo malo yo pensaba que mentalmente necesitaba un descanso. Y de hecho este verano me ha venido muy bien para desconectar, descansar y viajar.

**¿Cuáles son sus referentes dentro y fuera del baloncesto?**

Fuera del baloncesto, Rafa Nadal. Me parece que, ya no solo como deportista, sino lo que transmite fuera de la pista, lo que hace y cómo inspira a los demás. Dentro del baloncesto siempre he admirado a Laia Palau y Silvia Domínguez; de hecho, he podido coincidir con las dos en la selección y en mi equipo con Silvia. Y ya no solo por cómo son a nivel de deporte, sino por cómo se preocupan y por las líderes que son. Para mí eso es superimportante.

Lee la entrevista completa en [revistabinter.com](http://revistabinter.com)



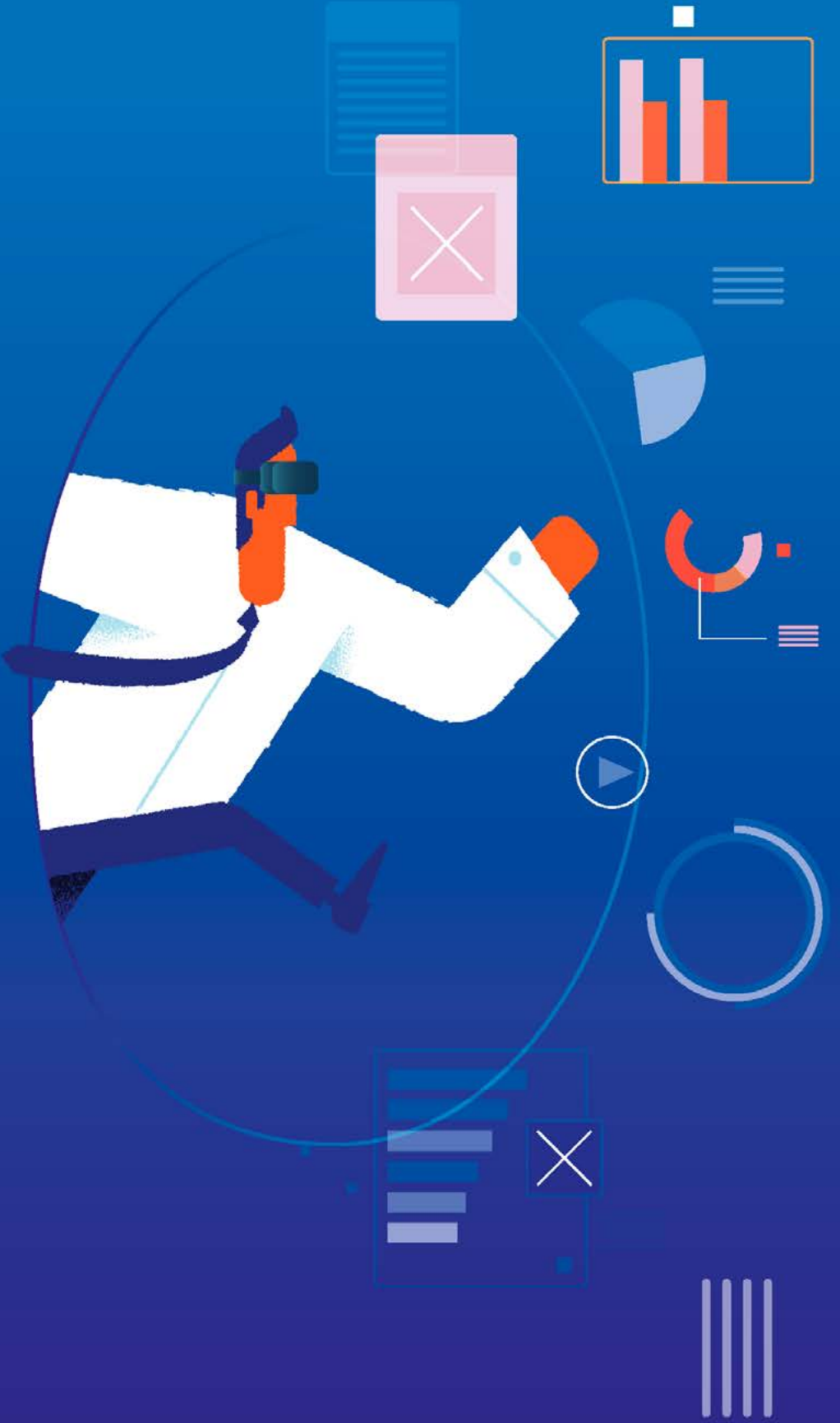
@nadia\_smaider

## UN OASIS CON VISTAS AL ATLÁNTICO AN OASIS OVERLOOKING THE ATLANTIC

Icono de la isla de Lanzarote con una esencia y belleza inigualables, en una ubicación privilegiada y atmósfera de paz única. *An icon of Lanzarote that embodies an incomparable essence and beauty in a privileged location, surrounded by a serene atmosphere*









Por Enrique Areilza\*  
Ilustración por Ilustre Mario

# METAVERSO Y TRABAJO

La velocidad de despegue e incluso el destino final del fenómeno metaverso es incierto. Es posible que, como muchas de las grandes innovaciones, tarde más en llegar y su modelo final sea mucho más disruptivo de lo esperado inicialmente. De momento, ya existe demanda laboral en este nuevo universo.

Por si alguien no sabe de lo que estamos hablando, un metaverso es un entorno en el ciberespacio en el que las personas pueden interactuar social y económicamente a través de avatares. Es un reflejo del mundo real, pero sin las limitaciones físicas de este.

El metaverso, o mejor dicho, los metaversos, cambiarán la forma de vivir, trabajar, jugar y socializar de muchas personas. Aquellos interesados en sus

beneficios económicos proyectan la gran revolución en el futuro cercano. Ejemplo de esto son las operaciones inmobiliarias que se están produciendo hoy en día en este mundo virtual. Visionarios, especuladores y miedosos de perder el primer tren. Recuerdo aquella expresión de Emilio Botín tras el primer batacazo de las puntocom alardeando de su baja exposición: «Más que vanguardistas, nos gusta ser seguidores tempranos», decía entonces.

\* Dream Team Executive Search.

Parece que va a ser más lento y menos universal de lo que Zuckerberg prometía, y es que él mismo ha tenido que rectificar sus predicciones como consecuencia de la presión del mercado y de sus accionistas. Ahora, el señor de Meta nos traslada a un futuro de diez o quince años vista. De hecho, ha frenado la contratación de 10000 profesionales que tenía prevista para el desarrollo de su metaverso. Es más, hemos echado un vistazo a su página de empleo, Meta Careers, y en septiembre menos del 7 % de sus ofertas de trabajo contenían el término *metaverse*.

Muchas otras compañías se han lanzado a registrar versiones digitales de sus productos físicos para no perder la ola. Especialmente conocidos son los casos de Nike, Disney, Victoria's Secret o Gucci. En el caso de The Walt Disney Company, el metaverso puede ser crucial en su futuro; sin embargo, de sus 3068 empleos publicados, tan solo ocho incluyen la palabra mágica *metaverse*.

-

### ***Las profesiones del metaverso son similares a las existentes en otros entornos, especialmente el mundo de los videojuegos***

-

Si nos centramos en nuestro entorno, la realidad es la misma: todavía no. En una búsqueda en InfoJobs encontramos tres empleos en España relacionados con el metaverso y veinticinco puestos si realizamos la búsqueda en Google. Así que, de momento, hay muy poco trabajo en el metaverso o directamente relacionado con él.

Incertidumbre respecto al plazo y la dimensión que alcanzará, esa es la

única opinión que parece generalmente aceptada. Incluso hay quien piensa que esto va a ser un bluf en toda regla y pone como ejemplo el fiasco de los asistentes virtuales, que tras un inicio muy potente han perdido el foco de interés.

Otros analistas basan sus pronósticos en los precursores, especialmente en *Second Life*, que muchos recordarán. *Second Life* llegó a tener en su momento más de un millón de usuarios activos, para luego caer hasta casi desaparecer. Hoy vuelve a la carga, veinte años después; ¿será este su momento?

Volvamos al empleo *metavérsico*. Las profesiones del metaverso son similares a las existentes en otros entornos, especialmente el mundo de los videojuegos, la realidad virtual (RV), blockchain, diseño 3D, ventas y marketing.

Según InfoJobs, las áreas de trabajo que tendrán más demanda en el futuro son «ingenieros en informática, profesionales del dato, electrónica, telecomunicaciones, blockchain y realidad virtual o realidad aumentada, entre otros. Por otro lado, también requerirán diseñadores de producto, multimedia, diseñadores gráficos 3D y visuales, así como diseñadores de videojuegos y diseñadores UX/UI».

En cuanto a la formación, predominan las ingenierías (informática, telecomunicaciones, multimedia y electrónica), capacitaciones en ciberseguridad, diseño y desarrollo en realidad virtual y aumentada.

Finalmente nos preguntamos si es aconsejable avanzar en la capacitación para ese nuevo, futuro e incierto mundo de trabajo. Teniendo las capacidades y, sobre todo, el interés, es una opción muy atractiva. Si este es su caso, compre unas *Oculus* y empiece el (otro) viaje.

ADULTS ONLY +18:

# Escape Into Luxury

Secrets Bahía Real, ubicado en un idílico enclave natural en la isla de Fuerteventura. Un hotel diseñado para adultos y pensado para el descanso y el disfrute de los placeres más auténticos.



  
**SECRETS**<sup>®</sup>  
*Bahía Real*  
RESORT & SPA

Código promocional  
RESCAN2022

[secretsbahiareal.com](https://secretsbahiareal.com)



## ACERCANDO LOS ODS A LAS EMPRESAS CANARIAS

Mediante el programa de Tutorización y Apoyo a las Empresas de Reciente Creación, financiado por la Dirección General de Promoción Económica del Gobierno de Canarias y el Fondo Europeo de Desarrollo Regional, la Cámara de Comercio de Santa Cruz de Tenerife pone en marcha un nuevo proyecto orientado a concienciar a las empresas sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda Canaria 2030.

En la web de la Cámara o llamando al 922 100 400 se puede consultar más información sobre estos asesoramientos individualizados que tratarán sobre temas tan variados como la implantación de planes de igualdad en empresa, el análisis de sus facturas eléctricas o los derechos de los trabajadores autónomos.



➤ 2ª Edición

# BONO CONSUMO

Vuelve la forma de pago para comprar **el doble por la mitad.**



[bonoconsumosantacruz.com](http://bonoconsumosantacruz.com)



## JAVIER INFANTE & NORTH SEA STRING QUARTET LLEGAN A TIJARAFE

El 23 de octubre Tijarafe vivirá un *electrificante* encuentro de cuerdas con *Electric Amazigh*, el nuevo trabajo discográfico del cuarteto de cuerda de jazz holandés North Sea String Quartet y el guitarrista-compositor grancanario Javier Infante.

Una colaboración en la que sonidos acústicos y eléctricos convergen en una mirada atemporal hacia el pasado aborigen del archipiélago canario y los rastros que aún resuenan en el presente. En forma de *suite* y a través de nueve piezas, Infante introduce la guitarra eléctrica como narrador principal de un variado y cinematográfico recorrido, encontrando en el cuarteto un compañero de viaje imprescindible.



canariasprime

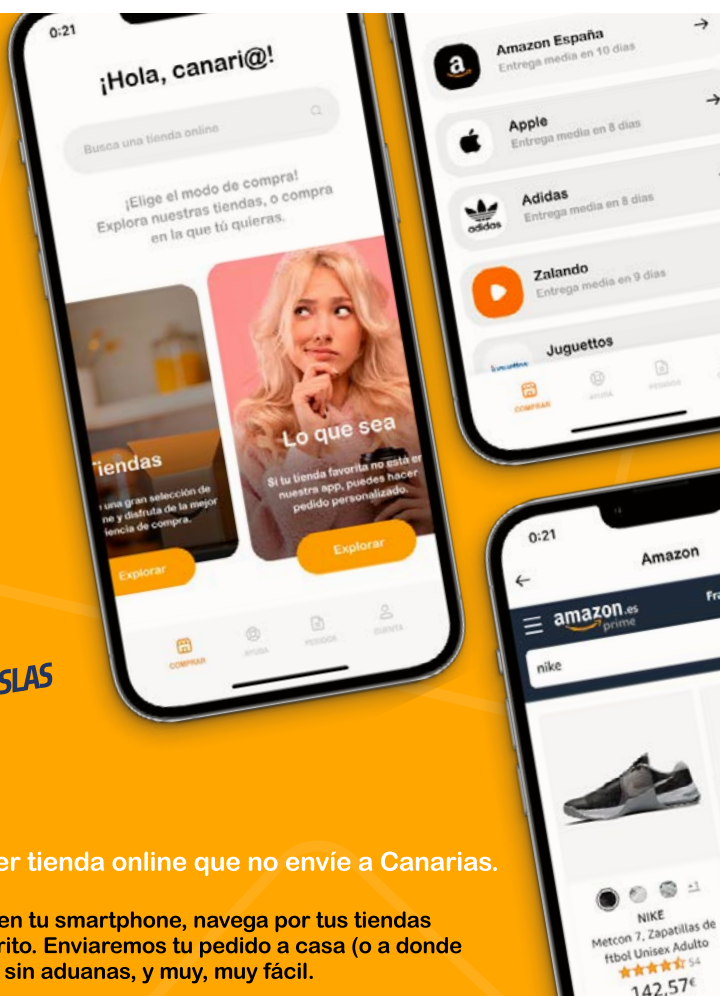
¡CON  
CANARIAS  
PRIME,  
SÍ LLEGAN!

TUS COMPRAS ONLINE EN CUALQUIERA DE LAS 8 ISLAS



Compra en cualquier tienda online que no envíe a Canarias.

Descarga nuestra app en tu smartphone, navega por tus tiendas favoritas, y llena tu carrito. Enviaremos tu pedido a casa (o a donde quieras) sin sorpresas, sin aduanas, y muy, muy fácil.



## EL ESFUERZO DE LOS ESTUDIANTES CANARIOS ENCUENTRA PREMIO UN AÑO MÁS EN CAJASIETE

El 1 de septiembre Cajasiete abrió el plazo de presentación para el «ingreso Sobresaliente», una iniciativa de la entidad financiera que ya ha premiado a más de 47000 jóvenes de las Islas en sus trece ediciones anteriores.

Con esta campaña, Cajasiete continúa con su compromiso de apostar por la formación y el desarrollo sostenible de Canarias a través de las personas para construir el futuro de todos.






Las inscripciones y las bases de la campaña estarán disponibles hasta el 31 de octubre, a través de la página web [www.ingresosobresaliente.com](http://www.ingresosobresaliente.com).



# OCEANOCAN

PREVENCIÓN

Visítanos en nuestras nuevas instalaciones en el Polígono Industrial de Arinaga - C/ Olmo, 2


-  Prevención de Riesgos Laborales
-  Formación a Medida
-  Reconocimientos Médicos
-  Higiene Alimentaria
-  Seguridad & Emergencias

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

 [info@oceanocan.es](mailto:info@oceanocan.es)

 928 14 92 11  
922 25 04 77


# MEDICINA AERONÁUTICA



**Reconocimientos Médicos Aeronáuticos**  
Aeronautical Medical Examinations  
Todos los días bajo cita previa

 [www.aero-medical-examinations.com](http://www.aero-medical-examinations.com)

 [medicina.aeroespacial@oceanocan.es](mailto:medicina.aeroespacial@oceanocan.es)

 928 33 93 25



## 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.



**MANTÉN LOS  
DATOS DE TU  
EMPRESA, CON LA  
MISMA SEGURIDAD  
QUE SIENTES EN  
ESTE VUELO**

DELL EMC

Microsoft

Symantec

odoo  
ERP • CRM

erays

FERRINET

SOPHOS

LOXONE

Acronis

SketchUp

**desenred**  
WWW.DESENRED.COM

(+34) 620 379 710

**SERVICIO INFORMÁTICO PROFESIONAL  
PARA PYMES EN CANARIAS**

## ESPAÑA IMPORTÓ EN EL ÚLTIMO SEMESTRE CASI EL DOBLE DE LITROS DE VINO RESPECTO AL AÑO ANTERIOR



España importó 33,8 millones de litros de vino en el primer semestre de 2022, por los que pagó 141,1 millones de euros, lo que supone un aumento del 58,8% en términos de volumen y del 47,8% en valor respecto al mismo periodo del año anterior, según informan fuentes del sector. Así lo recoge el Observatorio Español del Mercado del Vino (OEMV), que señala que el precio medio de las compras fue de 4,17 euros el litro, un 7,5% más que en el primer semestre de 2021.

Por mercados, Italia fue el primer proveedor de vino a España en volumen en los primeros seis meses de este año, con 18,4 millones de litros (-4%) y Francia lo fue en valor, con 77 millones (+59%). En ese sentido, los vinos franceses e italianos supusieron el 70% del valor y el 43% del volumen total de vino

importado por España en esta primera mitad del año. En términos absolutos, las compras españolas de vino aumentaron en 10,9 millones de litros y en 52,3 millones de euros en el periodo analizado, subiendo el precio medio en 29 céntimos por litro.

Por productos, el aumento en valor se explica por los vinos espumosos, en los que España gastó 24,3 millones de euros más; por los vinos con Denominación de Origen Protegida (DOP), en los que el gasto aumentó en 10,2 millones de euros; y por los vinos sin ninguna indicación a granel (más de 9,3 millones). Asimismo, en términos de volumen, son los vinos sin ninguna indicación a granel los que concentraron el mayor aumento (+7,5 millones de litros), según informó el medio *Agrodiario*.

## EL TURISMO EN ESPAÑA SE RECUPERA AL 90% DE LA PREPANDEMIA



El turismo en España está cerca de alcanzar niveles previos a la pandemia gracias a un fuerte repunte del turismo nacional, tal como señala un informe de ING. En ese sentido, el turismo interno compensa el número de visitantes extranjeros, que en julio aún estaba un 10 % por debajo de los niveles de 2019. El turismo nacional ya ha superado sus niveles previos a la pandemia.

El número de huéspedes nacionales ya superaba los niveles prepandémicos en abril de 2022, mientras que el número de extranjeros seguía estando un 3 % por detrás en julio. De esta forma, la fuerte recuperación del turismo nacional compensa el menor número de visitantes internacionales. A pesar de la incertidumbre economía y la situación geopolítica, se estima que el número de turistas internacionales que acogió

España fue 9,1 millones, cerca del 92 % de su nivel anterior a la pandemia, según recoge el informe.

A su vez, la mayoría de los visitantes procedían de Reino Unido, con un 21 % del total de turistas internacionales que visitaron el país, mientras que Francia es el segundo país emisor más importante, con un 16 % del total de entradas de turistas.

Canarias acogió el mismo número de turistas internacionales que en julio de 2019. Asimismo, las Baleares prácticamente alcanzaron las cifras previas a la pandemia, con una recuperación del 97 % respecto a julio de 2019. Desde principios de año, la diferencia de llegadas internacionales con respecto a los niveles anteriores a la pandemia se está reduciendo rápidamente.





Por Julia Laich

# SENDERISMO EN EL PARQUE NATURAL DE URKIOLA PARA TODA LA FAMILIA

Montañas, laderas, valles y barrancos. Ermitas, un santuario y varios refugios. Fauna y flora diversa. Todo ello se encuentra en Urkiola, uno de los parques naturales más bonitos del País Vasco, situado entre Álava y Vizcaya. El parque es un punto de referencia para los senderistas de la zona y un lugar perfecto para pasar un día en familia.

El Parque Natural de Urkiola es un gran atractivo para personas de todas las edades, locales o turistas, que desean conocer sus encantos o practicar algún deporte. Con una extensión de casi seis mil hectáreas, este parque natural protegido está ubicado entre el sur de Vizcaya y el norte de Álava, dividiendo las comarcas vizcaínas del Duranguesado y Arratia y el valle alavés de Aramaio.

Sus montañas calizas, laderas y valles verdes y barrancos rocosos son parte de las sierras de Aramotz-Eskubaratz, los montes del Duranguesado y la sierra de Aragio.



Entre sus cumbres más destacadas se encuentra la del monte Anbotu (1331 metros), relevante dentro de la cultura vasca por su tradición mitológica –si resulta de interés, vale la pena acercarse a la cueva de Mari, en la cara este de la montaña–.

El acceso al parque es sencillo desde Vitoria y desde Durango. Se puede hacer en coche cómodamente, ya que cuenta con amplias zonas de aparcamiento, o en bus, en el trayecto que une Vitoria y Durango. Urkiola es por esto y por otros motivos una zona ideal para hacer senderismo en familia. La diversidad de sus paisajes y de su relieve permite escoger entre rutas de diferente dificultad, admirando la fauna, la flora y la belleza de sus vistas.

### Santuario de Urkiola y alrededores

Accediendo al parque desde la carretera BI-623, se puede aparcar el coche a escasos metros del santuario de Urkiola. Tras una breve subida por una escalinata encontramos esta edificación, que es, curiosamente, el centro geográfico del País Vasco. Aparentemente fue construido entre los siglos VIII y IX –no se conoce a ciencia cierta, ya que no está documentado con exactitud– y la última reforma se hizo en el siglo XX. La estructura interior del santuario difiere de otras edificaciones dedicadas al culto religioso: el altar no se encuentra de frente a la entrada, sino de espaldas. Cuenta además con un colorido mural formado por más de 850000 piedras pequeñas que representan distintos motivos de la vida de Bizkaia: el mar, el campo y la industria. Por los alrededores del santuario se puede realizar un camino muy sencillo a través del hayedo, donde se encuentra la antigua y renovada Nevera de Urkiola, el mirador de las Tres Cruces y las ermitas del Santo Cristo y de Santutxo.

### Rutas fáciles por el parque

Dejando el santuario atrás y avanzando cuesta arriba encontraremos el inicio de diversos senderos. Algunos tienen cierta dificultad y no son aptos para todos los caminantes, como el ascenso al Anbotu, pero podemos encontrar otros más sencillos. Uno de ellos es el camino que lleva a Urkiolagirre, desde donde se pueden observar los distintos montes y la ciudad de Durango. Si bien la inclinación del terreno es pronunciada, vale la pena hacerlo despacio e ir admirando las vistas, así como disfrutando de ver el ganado que pasta por allí si se hace el recorrido con niños.

Desde Urkiolagirre se puede continuar el camino que discurre cuesta abajo hasta llegar a la fuente de Pol-Pol, de aguas con un gran contenido en hierro. A partir de aquí, se puede emprender el camino de vuelta rodeando la montaña por su lado izquierdo (mirando hacia el santuario). En este caso es una ruta con muy poco desnivel y muy bien marcada que discurre entre un bosque. En el caso de que se quiera continuar la ruta desde la fuente, existe la opción de caminar hacia el lado derecho hasta la ermita de Santa Bárbara y el refugio Larrano. Desde allí se ve Axpe –un pequeño pueblo que merece una visita– y el Parque Natural de Urkiola desde otra perspectiva.

---

## VITORIA

*Vuele desde 12000 puntos/trayecto y  
sume hasta 1200 puntos por trayecto.*

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

**BinterMás**

---









### CÓMO LLEGAR

Binter conecta Vitoria con Gran Canaria de forma directa, con una frecuencia semanal los sábados, con conexiones desde todas las islas y una duración de 2:50 horas.

### DÓNDE ALOJARSE

**Silken Ciudad de Vitoria:** cuenta con una ubicación inmejorable, ya que se encuentra en pleno centro y a pocos minutos andando del casco viejo, por lo que permite hacer turismo por la capital de Álava y descubrir todos los lugares destacados de la ciudad.

**Parador de Santo Domingo de la Calzada:** a tan solo cuarenta minutos del aeropuerto de Vitoria, encontramos este parador, situado en un antiguo hospital del siglo XII que fue levantado por santo Domingo junto a la catedral para recoger a los peregrinos que recorrían el Camino de Santiago.



### QUÉ COMER

La gastronomía vitoriana, por su cercanía con el mar Cantábrico, aporta excelentes mariscos y pescados que, junto con las materias primas de la tierra, son los productos típicos de Vitoria más habituales en los platos. Para los amantes del buen comer, son un placer para los sentidos los pinchos, pues encontrarás cantidad de bares, asadores y restaurantes de alto nivel culinario con una oferta deliciosa.

### NO TE PUEDES PERDER

**Muralla Medieval:** el casco viejo de Vitoria se encuentra situado en la cima de una colina. La muralla que rodea el centro medieval fue construida durante la segunda mitad del siglo XI. La posición estratégica en la cima de la colina ayudó al antiguo Vitoria a convertirse en fortaleza defensiva protegiendo los reinos de Castilla y Navarra durante los siglos XI y XII.

**Catedral Nueva:** la construcción de la catedral de María Inmaculada comenzó en 1907. Aunque la ceremonia para colocar la primera piedra fue una gran celebración en la que incluso el rey participó, la fachada principal nunca fue terminada. A pesar de esto, merece la pena visitarla. Sus enormes proporciones y vidrieras son sin lugar a dudas impresionantes.

**Fiestas de la Virgen Blanca:** cada año, del 4 al 9 de agosto, se celebran en Vitoria las Fiestas de la Virgen Blanca. El protagonista de las fiestas es Celedón, que desciende desde la torre de la iglesia de San Miguel sobre la multitud que llena la plaza de la Virgen Blanca.

**Casa del Cordón:** fue erigida en el siglo XV por un judío converso llamado Pedro Sánchez de Bilbao. Este bonito edificio gótico fue construido alrededor de las ruinas de la Torre de Gaona (siglo XIII), la cual aún puede verse en su interior hoy en día.

Más información

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





Por A. Hernández

# MONTERIGGIONI Y SAN GIMIGNANO: UN VIAJE HACIA LA TOSCANA MEDIEVAL

La Toscana es una de las regiones más bellas que puedes contemplar si estás de visita por la península itálica. Más allá de la catedral de Santa María del Fiore y el Palazzo Vecchio, por mencionar solo algunos puntos emblemáticos de la concurrida ciudad de Florencia –igualmente recomendable–, hay una multitud de lugares capaces de transportar al viajero varios siglos atrás, a la edad medieval, cuando las fortalezas amuralladas, más que algo para el deleite visual, eran una baza para la batalla. En este pequeño itinerario te descubrimos dos buenas muestras de ello: Monteriggioni y San Gimignano, ambos a unos sesenta kilómetros de Florencia.

Para este itinerario de aproximadamente una hora en coche, es recomendable tomar carreteras secundarias y autovías en lugar de autopistas, no solo porque nos evitaremos pagar peajes por llegar a nuestro destino en tiempo y recorrido similar, sino porque también dichas carreteras nos permitirán contemplar mejor los paisajes de la Toscana. Aquí los protagonistas son los viñedos, cuya extensión pareciera infinita –prácticamente abarcan hasta donde llega la vista–, junto con casitas de una sola planta que van apareciendo a lo largo del camino. Será también habitual, incluso por la carretera más apartada y menos transitable, encontrar muchos carteles de enoturismo que invitan a aquellos amantes del vino a acercarse a probar las variedades vinícolas de la región.

### Monteriggioni

De unos 8000 habitantes y una pequeña superficie que no supera los cien kilómetros cuadrados, Monteriggioni es una ciudad medieval amurallada que yace sobre una colina, con unas casas y fortificaciones que apenas han sufrido cambios a pesar de que fue un territorio muy estratégico y con importancia bélica en los intentos de Florencia por expandirse. Esto convierte a Monteriggioni en un ejemplo de conservación del patrimonio medieval que atrae a todo el mundo a visitarla.

Para acceder al interior, tras estacionar en el parking privado del lugar, basta con cruzar el portón principal y llegar a la Piazza Roma, donde destaca su iglesia, cuyo interior se puede visitar de manera gratuita. También resalta un antiguo pozo en el centro de la plaza, y los locales gastronómicos de la zona se integran a su alrededor. En ese sentido, entre la variada oferta para deleitar las papilas gustativas, las carnes y las







pastas son los platos por excelencia que recomiendan a los visitantes.

A partir de aquí el recorrido puede limitarse a conocer la ciudad de forma libre y sin rumbo aparente, pues Monteriggioni es un lugar para perderse en el buen sentido de la palabra; de hecho, desde cualquier punto se puede apreciar la mencionada Piazza Roma, por lo que es muy fácil ubicarse, ya que los dos portones para entrar y salir se conectan de un extremo a otro prácticamente en la misma dirección, atravesando el centro neurálgico de Monteriggioni.

-

***Monteriggioni es un lugar para perderse en el buen sentido de la palabra; desde cualquier punto se puede apreciar la Piazza Roma, por lo que es muy fácil ubicarse***

-



Además de transportar al visitante al pasado mientras se recorren sus callejuelas, también se puede visitar un pequeño museo que narra la historia de este municipio, así como las murallas, que ofrecen una vista panorámica de poblado.

### **San Gimignano**

Como hicieron los peregrinos católicos antaño cuando emprendían su viaje a Roma, a través de la vía Francígena, proseguimos este itinerario con otro enclave emblemático de la Toscana: San Gimignano. Una ciudad también amurallada que desde la distancia ya se distingue del resto de localizaciones por el tamaño de sus torres. No en balde, en el pasado llegó a contar en su interior con hasta 72 torres, de las que aún conserva quince, algunas de las cuales son visitables para maravillarse con sus vistas.



Las torres y edificaciones construidas en piedra son las que llaman la atención nada más acceder por la Porta San Giovanni, desde donde discurren grandes calles con casas y tiendas a los lados, algunas incluso con varias plantas en el subsuelo y por las que es recomendable hacer una visita aunque no vayamos a comprar, para observar las famosas obras de cerámica.

En San Gimignano se encuentra la que dicen que es una de las mejores heladerías del mundo: la Gelateria Dondoli. Ubicada en la Piazza Della Cisterna, este establecimiento cuenta en su haber con multitud de galardones por sus ricos helados y es sin lugar a dudas una de las cosas que hay que probar si se está de visita.

Aunque se trata de una ciudad con gran afluencia turística, algo apreciable

tanto por sus calles como en sus cuatro plazas, basta con desviarse ligeramente de las zonas principales para encontrarlos solos recorriendo sus callejuelas, con un silencio y una tranquilidad que de primeras parecerían difícil de obtener. Asimismo, si nos desviamos lo suficiente, podemos visitar pequeños miradores gratuitos en algunas murallas, desde las que San Gimignano y sus torres se ven de otra manera.

---

## FLORENCIA

*Vuele desde 18000 puntos/trayecto y  
sume hasta 1800 puntos por trayecto.*

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

**BinterMás**

---





# Porque *The* lo mereces

HOTELES



GRAN CANARIA



GRAN CANARIA



LANZAROTE



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



## FLORENCIA

La capital de la Toscana rezuma belleza. Florencia es un auténtico museo al aire libre que atesora obras maestras del arte y la arquitectura renacentista. Una ciudad para disfrutar de una escapada cultural inolvidable.

## CÓMO LLEGAR

Binter conecta Florencia con Canarias de forma directa, con una frecuencia semanal desde Gran Canaria, los sábados con una duración de cuatro horas y veinticinco minutos.

## DÓNDE ALOJARSE

**c-hotels Ambasciatori 4\***: en el centro histórico de Florencia, a diez minutos de la catedral.

**NH Collection Porta Rossa 5\***: a pocos minutos del Ponte Vecchio y muy cerca de la zona comercial de lujo.



## QUÉ COMER

La gastronomía de Florencia es una fusión entre la comida típica italiana y las tradiciones de la Toscana. En sus recetas encontramos una importante presencia de carnes (liebre, buey, jabalí...) y de casquería (callos, tripa, hígado...), aunque también hay algunos platos vegetarianos, como la *pappa al pomodoro* o la *ribollita*.

Entre sus platos más populares están la *trippa a la fiorentina*, el *lampredotto*, la *bistecca a la fiorentina*, el *crostini di fegatini* y platos de pasta como el *pappardelle alla lepre*, una de las pastas más típicas de la Toscana, elaborada con salsa boloñesa y carne de liebre, o los *ravioli di cinghiale*, rellenos con carne de jabalí.

Los golosos disfrutarán con los *cantuccini*, especie de biscotes de almendras; el *castagnaccio*, tarta de castañas, piñones y uvas; o la *schiacciata alla fiorentina*, dulces típicos del Carnaval y la Pascua.

## NO TE PUEDES PERDER

Admira la impresionante cúpula de Brunelleschi en Santa María di Fiore.

Sube hasta lo alto del Campanille di Giotto.

Levanta tu vista ante el imponente Palazzo Vecchio.

Pasea por los puestos de orfebres en el Puente Vecchio.

Recréate con las obras maestras del Renacimiento en la Galería Uffizi.

Disfruta de una de las esculturas más famosa de la historia del arte, el *David* de Miguel Ángel, en la Galería de la Academia.

Empápate de los olores y sabores de su gastronomía en el mercado central.

Más información

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



ESCANEA PARA  
MÁS INFO &  
VENTA DE  
ENTRADAS

festivaldemusicavisualdelanzarote.com



FESTIVAL DE  
**MÚSICA  
VISUAL**  
LANZAROTE 2022

11|22 OCT

**CONCIERTOS**

**IVÁN VILELLA |  
Ucronías**

Sala Buñuel | CIC El Almacén  
11 OCT | 20.00h

**AURORA BAUZÀ Y PERE  
JOU | We Are (T)here**

Convento de Santo Domingo (Teguise)  
15 OCT | 20.00h

**NICO HERNÁNDEZ &  
SIMONE MARIN**

Sala Buñuel | CIC El Almacén  
11 OCT | 21.15h

**JAVIER INFANTE & NORTH SEA  
STRING QUARTET | Electric Amazigh**

Auditorio Jameos del Agua  
20 OCT | 20.00h

**O-JANÀ + MICHELE  
RABBIA | Inland Images**

Auditorio Jameos del Agua  
13 OCT | 20.00h

**EIVIND AARSET | Phantasmagoria,  
or A Different Kind of Journey**

Auditorio Jameos del Agua  
22 OCT | 20.00h

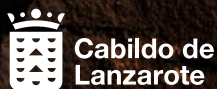
**CINE**

**MAX RICHTER'S  
SLEEP | de Natalie Johns**

Sala Buñuel | CIC El Almacén  
2019 | Reino Unido | 99 min  
12 OCT | 20.00h

**ENNIO: EL MAESTRO |  
de Giuseppe Tornatore**

Sala Buñuel | CIC El Almacén  
2021 | Italia | 156 min  
19 OCT | 20.00h



TurismoLanzarote



Centros de Arte,  
Cultura y Turismo  
Cabildo de Lanzarote



Ayuntamiento  
de Teguise







Texto por *Lara Villanueva*  
Fotografías por *Rocío Eslava*

# EL SABOR DE LAS MEDIANÍAS: CAMPO, FUEGO Y PERRAS DE VINO

Todo se fraguó en las casas del pueblo, en sus cocinas. Icod de los Vinos, tierra de ganaderos, viticultores, agricultores y, por supuesto, pescadores, lleva dando al mundo su plato emblema década tras década. Los actuales vecinos lo recuerdan desde sus abuelos, pero probablemente aquellos también se remontaron en su día a sus ancestros. «El condumio forma parte del recetario tradicional de Tenerife y, por ende, de las Islas Canarias, a pesar de que, como ha ocurrido con otros platos e ingredientes, como el turre de trigo propio de Guía de Isora, ha caído un poco en el olvido», cuenta Fran Belín, periodista tinerfeño buen conocedor de la culinaria canaria y colaborador habitual de esta revista.



Pero en Icod de los Vinos, vecinos y equipo municipal se han propuesto rescatarlo para, como dice Francis González, alcalde del pueblo, «trabajar para que no se pierda su tradición, e incluso mantener las diferentes variedades de este guiso». El condumio, con su conejo salvaje y sus papitas, sus especias (a veces comino, pero siempre laurel y orégano), siempre ha estado, según cuentan en Acyre Canarias, con los agricultores, con las gentes de la tierra, esas de manos y piel curtidas por el sol.

-

***Plato heredado del vínculo entre cazadores y cocineras, el condumio de conejo es la misma esencia culinaria de Icod de los Vinos***

-

Pablo Pastor es su presidente. «Aquí el producto estrella no es solamente el

conejo, sino la papa bonita de Icod; es de los pocos sitios donde la papa se pela, se trocea o no, se sofríe y se pone en el guiso para que tenga sabor cuando ya está casi a punto». Este es uno de esos *chup chup* que no han evolucionado apenas: ha pasado de cazadores a cocineras, de madres a hijos y, así, a no muchos restaurantes de Icod donde lo preparan como tiempo ha, décadas atrás.

Dice el Diccionario de la Real Academia que el condumio es «un manjar que se come con pan, como cualquier cosa guisada». Pero la realidad es que este plato, quizá por ser cien por cien local y representar ese orgullo patrio, se sigue *untando* con la mente muchas horas después. Lo sabe bien Candelaria Victoria Luis Monroig, cocinera en La Parada, casa de comidas en el corazón histórico de Icod. Sus abuelos Victoria y Agustín ya hacían el condumio en la casa familiar. Gentes de campo, el abuelo acabó regresando a Icod, como muchos vecinos, tras viajar



# LORO PARQUE

ANIMAL EMBASSY

1972 **50** 2022  
ANNIVERSARY



COMPRA  
TICKET  
ONLINE



14€ niño / 20€ adulto  
Precios residentes canarios  
Consulta online

Puerto de la Cruz - Tenerife





a Cuba, legando un saber ancestral a su nieta, hoy responsable de que el aroma a especias abra el apetito a cada viajero que pisa el pueblo. «La papa bonita, la nuestra, la del norte, es la que marca este plato. Además de ello, el conejo y la pimienta. Yo más que palmera uso la nuestra, la del norte de la Isla, que es más pequeña, pero recurro a las dos variantes».

Candelaria no pela la papa del todo, para mantener la esencia. Ella, como cuenta también Pablo Pastor, hace un majado con los hígados del conejo, por eso de mezclar bien los ingredientes en el mortero, para que las salsas y guisos varios queden niquelados. «Se usa como espesante, junto a rebanadas de pan frito o, a veces, almendras trituradas. Todo sirve para ligar la salsa», cuenta el chef. Aceite de oliva virgen extra, vinagre, vino blanco y a disfrutar, con arroz o sin él. Es el sabor de las medianías de Tenerife, en un viaje que comenzó allá por 2014 en cuanto a reivindicación municipal de

este guiso se refiere. Hablando de vino, para levantar la copa la ocasión merece un buen listán negro.

-

***El condumio, con su conejo salvaje  
y sus papitas, siempre ha estado  
con los agricultores, con  
las gentes de la tierra***

-

También está su *hermano* blanco, que elaboran entes locales como la Comunidad de Bienes Balja del propio Icod. Aquí el vino entró con los portugueses, quienes cultivaron la vid entre el siglo XVI y el XVII. Es aquí cuando la malvasía entra en escena, con el llamado Museo de Malvasía entre sus estrechas callejuelas, un rincón desde el que fomentar la cultura vinícola de este pueblo, cuya arquitectura se ha forjado mirando al campo, al monte y al mar.



  
HOTEL BOTÁNICO  
& The Oriental Spa Garden

A MEMBER OF  
THE LEADING HOTELS  
OF THE WORLD

# Wedding Glam

Feria de bodas

16 de Octubre

De 16:30 a 21:30 horas

Información y confirmación de asistencia :  
eventos@hotelbotanico.com o 696 43 11 66

\*aforo limitado



**Brunelli's**  
STEAKHOUSE

American  Style



BOOKING  
ON-LINE



De jueves a lunes: 13:00 - 15:30 h / 19:00 - 23:00 h  
Tel.: +34 922 062 600 · brunellis.com  
Calle Bencomo, 42, 38400 Puerto de la Cruz.

EL ÚNICO HORNO  
SOUTHBEND QUE  
CARAMELIZA A 800 °C



# OCHO ISLAS POR DESCUBRIR

## EL HIERRO

### *Actividades*

### Senderismo

El Hierro es un territorio ideal para los amantes de la naturaleza y el senderismo, pues sus cumbres, montes y bosques de laurisilva disponen de una red de senderos muy interesante para combinar el deporte y la naturaleza. Algunos de los recorridos más destacados son los de La Llanía y El Pinar, y todos ellos ofrecen contrastes e itinerarios variados que muestran la vegetación: del monte-verde al pinar.

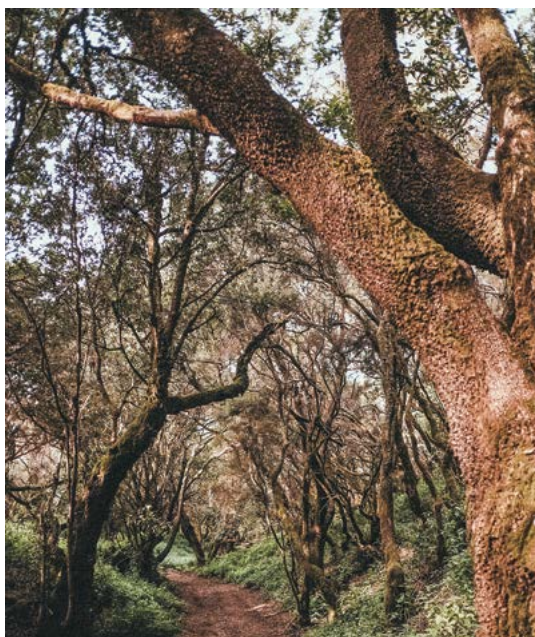
## LA GOMERA

### *Gastro*

### Almogrote

El almogrote es un producto propio de la isla de La Gomera y uno de los sellos distintivos de su gastronomía. Similar a un paté, está hecho a base de queso curado, pimienta y aceite, lo que lo convierte en una elección apetecible para acompañar con pan o papas.

El almogrote surgió como consecuencia del aprovechamiento de los trozos de queso que se quedaban duros. El queso que se utiliza para la elaboración del almogrote es generalmente de cabra, y los orígenes de este producto están en la más remota historia isleña, partiendo de una receta sefardí.



La Llanía.



Almogrote.

## LA PALMA

### *Tradiciones* Sirinoque

El sirinoque es un género del folclore tradicional natural de la isla de La Palma y que se enmarca dentro del conocido folclore de tambor. Se le atribuye un origen precolonial dada su apariencia primitiva, entonación al cantar y parecidos con los pasos de bailes precoloniales descritos por los cronistas. También son característicos sus taconeos y se ejecuta con dos filas enfrentadas, una de hombres y otra de mujeres, que se cruzan. El ritmo es marcado por el tambor, aunque también se puede emplear cualquier instrumento de la vida cotidiana como percusión. Otros instrumentos habituales en el sirinoque son la flauta y las castañuelas.



Sirinoque.

## TENERIFE

### *Naturaleza* Cabra tinerfeña

La cabra tinerfeña puede encontrarse en las zonas norte y sur de Tenerife. Los estudios genéticos apuntan a que su origen es prehispánico y a que proceden del continente africano, como los antiguos pobladores de Canarias. Sus características más comunes son un pelo negro y castaño. Se trata de un ganado que se ajusta con facilidad a diferentes condiciones meteorológicas y buena prueba de ello es que, en el caso de los ejemplares de la parte norte, el pelaje es más largo por su adaptación al clima húmedo, mientras que en el sur es más corto por tener un tiempo más árido. Posee unas extremidades sólidas que le permiten desenvolverse bien en espacios estrechos y zonas rocosas. Su dieta se basa en grano, forraje y pastos de cercanías, lo que le aporta los materiales proteicos necesarios para generar leche, queso y carne de calidad.



Cabra tinerfeña.



## GRAN CANARIA

### Baño

#### Playa de Amadores

La playa de Amadores es eminentemente turística, con servicios más que cuidados y muy completos, así como numerosos carteles que los detallan y que dejan claras las prohibiciones en pro de una cala, por supuesto, muy familiar y turística. De hecho, desde 2004 ha ido recibiendo la prestigiosa bandera azul de la UE por estos motivos, toda una garantía de sensibilidad en la oferta y su mantenimiento. La playa resulta muy homogénea en arena y zonas de baño. Duchas, vestuarios, baños, taquillas y otros muchos servicios harán que se sienta en un digno y público lugar turístico de la meca actual del subsector en todo el mundo: Canarias.



Playa de Amadores.

## FUERTEVENTURA

### Cultura

#### Museo Arqueológico de Fuerteventura

Situado en pleno corazón de la villa histórica de Betancuria y declarado Bien de Interés Cultural, el Museo Arqueológico de Fuerteventura es un lugar de visita obligada para cualquiera que desee conocer en profundidad la historia y el modo de vida de los antiguos habitantes de la Isla. A través del legado que los aborígenes dejaron en yacimientos como la montaña de Tindaya, la cueva de Villaverde, La Atalayita, La Fortaleza, La Pared..., que se recoge y expone en este espacio, se puede ir reconstruyendo la cultura material de los majos y su cotidianeidad para sobrevivir en una tierra árida y difícil durante más de dos mil años. El Museo Arqueológico es el punto de referencia para la conservación, investigación y difusión del patrimonio arqueológico de la isla de Fuerteventura, y muestra al visitante distintas exposiciones temporales.



Museo Arqueológico de Fuerteventura.





AQUARIUM

# Poema del Mar



Las Palmas de Gran Canaria



COMPRA  
TICKET  
ONLINE

ANIMAL EMBASSY  
**LORO PARQUE**  
1972 **50** 2022  
ANNIVERSARY





## LANZAROTE

*Lugares de postal*

Parque Nacional de Timanfaya

El Parque Nacional de Timanfaya tiene una extensión de 51,07 kilómetros cuadrados y se sitúa en el suroeste de Lanzarote. Es un parque de origen volcánico, cuyas últimas erupciones se produjeron en 1824. Cuenta con más de veinticinco volcanes, como las montañas del Fuego, la montaña Rajada o la caldera del Corazoncillo. Al tener aún actividad volcánica, existen puntos de calor en la superficie que alcanzan de cien a doscientos grados, y hasta seiscientos grados a más de quince metros de profundidad. Incluido en la Reserva de la Biosfera de la Unesco, Timanfaya es una zona ideal para deleitarse la vista con la naturaleza, con paisajes que son capaces de trasladar al visitante al planeta Marte.



Timanfaya.

## LA GRACIOSA

*Historias curiosas*

Pedro Barba

La zona de Pedro Barba (también llamada *Casas de Pedro Barba*) debe esa denominación a que a principios del siglo XX un empresario canario vio la riqueza pesquera de la zona y decidió instalar una fábrica de salazón de pescado, creando una población para los trabajadores, pues era una gran idea al tener un puerto cercano al rico banco pesquero. Al poco de comenzar el proyecto y construirse el muelle, los almacenes y el poblado, el creador sufrió un accidente en uno de los barcos, y a raíz de este suceso todo fue en picado. Los pescadores poco a poco fueron abandonando la población hasta quedar en 1967 apenas 95 habitantes. Sin embargo, a mediados de los setenta la mayoría de las propiedades de las casas y solares pasan a manos de una sociedad creando el núcleo turístico que es hoy en día.



Pedro Barba.



# LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



FOTOGRAFÍA: NACHO GONZÁLEZ

PLAYA DE LAS CANTERAS - LAS CANTERAS BEACH



LPavisit.com





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

## DE HARÍA A TEGUISE

Lanzarote es especial. Sus muchas singularidades naturales, casi siempre hostiles, han condicionado la forma de vivir de la sufrida población conejera, que, en su lucha por salir adelante, ha impreso con fuerza su huella en el alma ardiente de la Isla. La tierra de los volcanes exhibe su belleza natural y su ingente patrimonio cultural, coqueta, segura de su carácter único, a lo largo y ancho de sus centenarios caminos.





Comenzamos el recorrido de este mes en la plaza del municipio de Haría, uno de los más bellos de una isla ya de por sí cautivadora. Seguimos las indicaciones del GR-131, por la calle Elvira Sánchez, junto a la Casa-Museo de César Manrique, y poco después abandonamos el pueblo por una senda de tierra. A continuación, subimos por el valle de Malpaso, orlado de bancales que trepan por las laderas, hoy abandonados: testimonios vivos del grado de aprovechamiento del terreno que se alcanzó en el pasado. Durante el ascenso, las vistas sobre la fértil vega de Haría, un oasis rodeado de colinas y adornado por cientos de palmeras, nos embrujan. El volcán de la Corona, con su rotunda y hermosa figura, nos recuerda que no nos encontramos en algún valle recóndito extraño de *Las mil y una noches*, sino en las Islas Canarias.

-

***La vista desde este lugar corta la respiración.  
A nuestros pies, la bahía de Penedo  
y la caleta de Famara***

-

Al llegar a la cima, el itinerario nos regala nuevas y excepcionales panorámicas con las que deleitarnos: dominamos, a nuestra izquierda, el valle de Temisa, con la



localidad de Tabayesco en su centro. Más allá, la mirada alcanza el pueblo de Arrieta, que descansa a la orilla del mar. Proseguimos el camino en dirección a la ermita de las Nieves, dejando a nuestra derecha la entrada hacia Peñas del Chache, punto más elevado de la Isla. Tras superar el cruce, descendemos con suavidad en dirección hacia una atalaya natural que corona los acantilados de Famara. La vista desde este lugar corta la respiración. A nuestros pies, la bahía de Penedo y la caleta de Famara. Más allá, al otro lado de las llanuras, el pueblo de San Bartolomé y, en el horizonte, las montañas del Fuego. A nuestra espalda asoman, tras los acantilados, los islotes del Archipiélago Chinijo. Comenzamos a descender con suavidad hacia la primera capital de Lanzarote: la monumental villa de Tegüise. Desde la Vega de San José observamos el castillo de Santa Bárbara, sobre el volcán de Guanapay, que durante siglos sirvió de fortaleza y refugio en los tiempos en que los piratas asaltaban la Isla. Tegüise, varias veces incendiada en estos ataques, ya no es la capital, pero no ha perdido un ápice de su belleza ni de su aroma a villa añeja, que se intensifica a medida que nos adentramos en su corazón y nos acercamos a la plaza de la iglesia de Nuestra Señora de Guadalupe, parroquia matriz de la Isla de los Volcanes. Aquí, a la sombra de un templo con casi seis siglos de historia, finaliza nuestro recorrido de este mes.

**Desnivel positivo:**  
371 metros de ascenso.

**Desnivel negativo:**  
358 metros de descenso.

**Longitud:**  
13,2 kilómetros.

**Cota máxima:**  
625 metros de altitud.

**Cota mínima:**  
285 metros de altitud.

**Lugares de interés cercanos:** hay zonas de baño muy disfrutables como la playa de Famara o la de los Charcos.

**Observaciones:** es un trayecto de gran recorrido, pero con unas vistas muy gratificantes y agradecidas con el caminante.

**¿Sabías que** al valle de Haría también se le conoce como el valle de las mil palmeras por ser una zona con muchos ejemplares de la palmera autóctona de Canarias?





# The water kingdom SIAM PARK

Costa Adeje - Tenerife



**ESTAMOS EMOCIONADOS DE RECIBIR  
EL 11.º PREMIO CONSECUTIVO,  
¡¡MUCHAS GRACIAS!!**



COMPRA  
TICKET  
ONLINE





Por Raquel Álvarez  
Fotografías por Rocío Eslava

# LA ALTERNATIVA FAMILIAR QUE COMPENSA LA FALTA DE ARENA

Para muchos canarios y de otras latitudes, El Hierro es una debilidad telúrica, y pasar parte del año en su increíble combinación de naturaleza virgen, sosiego milenario y rincones inolvidables, una necesidad existencial. Sus habitantes conocen de sobra estas riquezas y son los primeros en disfrutar y cuidar sus perlas. El valle de El Golfo, en el municipio norteño de La Frontera, es una de sus joyas más espectaculares y dispone de zonas de baño, como el charco Azul, entre las diez mejores de las Islas. Sin embargo, también se hallan las piscinas naturales de La Maceta, cuyo valor añadido consiste en que es la mejor área de baño con amplia seguridad para toda la familia en una costa como la de El Hierro, escarpada, de fuerte oleaje en gran parte del año y con ausencia casi total de fina arena, si exceptuamos la espectacular cala roja de El Verodal o pequeños espacios en Arenas Blancas. La Maceta es un ejemplo perfecto de esos charcos recreados por el humano para aplacar la fuerza oceánica y facilitar el disfrute, sin atender a las edades, de un Atlántico que se deja sentir en este valle como en pocas zonas de Canarias.



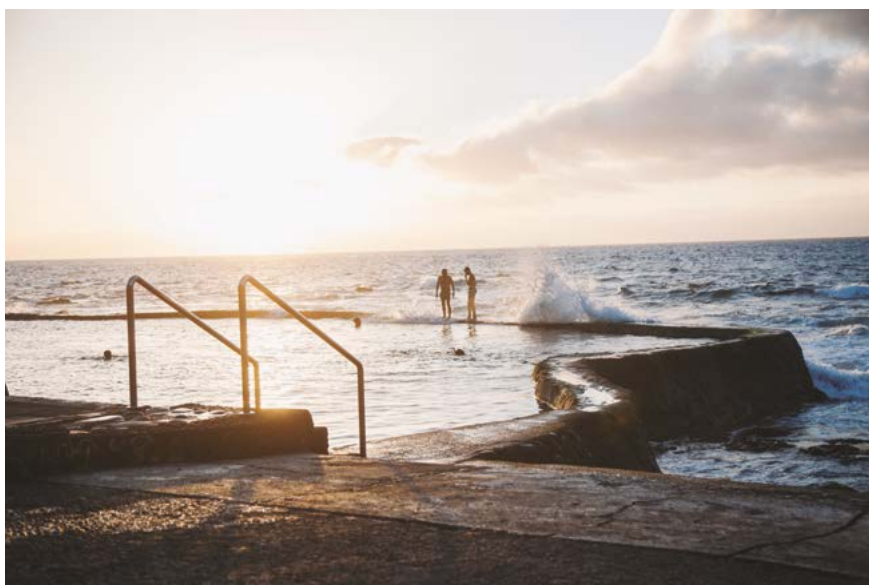


En otros reportajes para esta revista sobre el litoral de El Hierro, hemos tratado de desmontar el mito de que este tesoro del Atlántico, esta isla que dignifica la palabra *legendaria*, carece de playas. La de El Verodal, con su inolvidable arena roja caída de la anexa mina de su montaña; la pequeña cala de Tecorón, que parece pedir a gritos ser el principal escenario de alguna película sobre naufragos; la playita del puerto de La Restinga; o bahías como la del Tamaduste (si bien es cierto que aquí hay menos arena) desmienten ese axioma y se ven reforzadas por numerosos charcos naturales o piscinas recreadas por el hombre para una oferta no solo más que digna, sino también sorprendente si se parte de esa premisa. No obstante, sí es verdad que, en varias zonas, resulta casi imposible toparse con algún área arenada para disfrutar del Atlántico. Una de estas partes de El Hierro es el, por otro lado, espectacular valle de El Golfo, en el municipio de La Frontera.

Desde los roques de Salmor hasta algunas pequeñas zonas de Arenas Blancas, en la otra punta de El Golfo y ya pasado el balneario y el Pozo de la Salud (en Sabinosa), resulta casi imposible encontrar un metro cuadrado de fina arena. Y esto solo refuerza la relevancia de espacios como las piscinas de La Maceta, cerca de Las Puntas y Los Roques.

-  
***La Maceta es perfecta  
para toda la familia, aunque  
siempre conviene atender a la  
fuerza del Atlántico y a su oleaje***  
-

La Maceta es perfecta para toda la familia, aunque siempre conviene atender a la fuerza del Atlántico y a su oleaje porque el vaso principal de baño (cuenta con un total de tres de distinta profundidad y atractivos) suele desbordarse y moverse incluso peligrosamente con



plenamar u océano bravío, algo habitual en esta vertiente norte, de litoral tan escarpado y volcánico. Cuando no, cuando prima la calma, este rincón resulta muy pero que muy placentero si, encima, acompaña el sol. Además, su amplia oferta de aparcamientos (también para discapacitados) y su entorno muy poco urbanizado, con pequeñas explotaciones agrarias salteadas, en las que sobresale el cultivo de la piña tropical, incrementan los atractivos para apuntarla como visita imprescindible en el valle.

Para llegar, basta con tomar la vía de El Matorral, bien viniendo desde Las Puntas, del balneario o desde el casco de La Frontera. Siguiendo las señales, los mapas o los orientadores de internet, debemos alcanzar la carretera de Los Arroyos, que nos llevará en su recta final a las piscinas. Al llegar a nuestro destino, y salvo que hayamos madrugado, enseguida comprobaremos que se trata de un referente turístico, pues siempre suele

haber algunos visitantes con sus coches de alquiler o, incluso, guaguas. Esta afluencia crece si acompaña el astro rey y se multiplica en torno al mediodía o en los fines de semana y festivos veraniegos, cuando más presencia de herreños suele darse. El amplio espacio presenta diversas zonas como solárium. Aunque hay que tener cuidado con el musgo y los resbalones, sobre todo en los periodos invernales o primaverales, los baños suelen garantizar la seguridad, aunque aconsejamos limitarlos a los vasos y evitar el mar abierto por muy dormido que esté el Atlántico en ciertos días.

Si bien hay un restaurante o espacio concebido para un servicio así, no suele estar abierto, aunque la oferta gastronómica es rica en Las Puntas y el casco de La Frontera. Lo que sí suele haber es pescadores en las calas de callaos cercanas, con algunos que van en busca, expresamente, de las muchas morenas que habitan una costa muy rocosa.





Asimismo, la visita se enriquece aún más con la opción de pasear por un largo sendero que enlaza con Las Puntas y que ofrece vistas y zonas volcánicas impresionantes. Con todo, y como se puede comprobar, se trata de un lugar más que recomendable y que es, sin duda, de los más visitados de El Golfo e imprescindible si se quiere gozar del océano en una isla que, aunque sí tiene playas y arena, necesita de estos sitios para compensar los muchos kilómetros en los que resulta casi quimérica esa combinación. Por lo demás, La Maceta no tiene mucho que envidiarles a otras piscinas recreadas y pensadas para todas las edades del Archipiélago. Solo queda que usted y los suyos lo comprueben en una isla que, insistimos, ha de visitarse al menos una vez al año.

**Ubicación:** en el valle de El Golfo, en el municipio de La Frontera, cerca de Las Puntas y los roques de Salmor.

**Socorristas:** no.

**Playa surfista:** no.

**Restaurantes:** no, aunque amplia oferta en Las Puntas y el casco del municipio.

**Baños:** sí, pero no siempre disponibles.

**Duchas:** sí, pero no siempre disponibles.

**Sombrillas y hamacas:** no.

**Adaptada para discapacitados:** no en gran parte, aunque sí hay aparcamientos para este colectivo.

**Aparcamientos:** numerosas plazas anexas a las piscinas.

**Transporte público:** taxis y guaguas por la vía principal que atraviesa el valle y lleva al casco.

**Perros:** no es lo habitual, pero muchos sí los llevan para pasear por las zonas anexas.

**Curiosidades:** como ocurre con piscinas naturales similares, como las de La Fajana, el charco Azul (ambas en La Palma), el Pozo de Las Calcosas (en El Hierro) y otras, La Maceta cuenta con tres zonas de baño de distinto tamaño y profundidad, aunque suele primar la principal porque el agua se empoza más en las pequeñas, que habitualmente se sitúan más alejadas del mar abierto.



## UN NUEVO HOGAR PARA PLUMA Y SUERTE EN POEMA DEL MAR

El acuario Poema del Mar será el nuevo hogar de Pluma y Suerte, dos tortugas que fueron encontradas en estado grave por el centro de recuperación de Fuerteventura, y que no podrían sobrevivir en su medio natural como consecuencia de sus lesiones. La labor de este centro ha sido fundamental para que los animales pudiesen sobrevivir.

Ahora podrán disfrutar de una mejor calidad de vida en las modernas instalaciones del acuario, adecuadas a su tamaño y necesidades. «Vamos a proporcionar a las tortugas lo necesario para

que poco a poco vayan adaptándose al acuario, y que finalmente puedan convivir en armonía con los demás animales», apunta Ángel Curros, veterinario de Poema del Mar.

El centro dispone de personal cualificado y cuarentenas de gran tamaño para terminar el proceso de recuperación de aquellos ejemplares heridos o enfermos. Este hecho es una muestra más de la importancia de las instituciones zoológicas como centros de conservación de la fauna, en especial de aquellos animales que no podrían sobrevivir en el medio natural.



## CANARIAS EXHIBE SU GASTRONOMÍA Y SU FOLCLORE EN EL ENCUENTRO DE CASAS REGIONALES DE VALLADOLID



Tras dos años de suspensión de la actividad en el Encuentro de Casas Regionales de Valladolid por la pandemia, el pasado mes se volvió a organizar un Día de Canarias en el que se promocionaron productos de las Islas y hubo actuación musical del grupo canario Chajoigo. Esta feria gastronómica y folclórica se enmarca en las fiestas de Valladolid y congrega

a las casas regionales de las diecisiete comunidades autónomas españolas. La inauguración tuvo lugar a comienzos de septiembre en una carpa de grandes dimensiones, situada en el aparcamiento del estadio José Zorrilla, con las correspondientes casetas para cada una de las regiones. Canarias compartió el protagonismo en una de las jornadas con León.

English edition

enjoy

NT

You can now read us in English on your trips

Connect to the onboard wifi and read the pdf version of NT



## CANARIAS SE PROMOCIONA EN ALEMANIA COMO REFUGIO PARA TURISTAS 'SILVER PLUS'

La Consejería de Turismo del Gobierno de Canarias reacciona al actual contexto económico lanzando una estrategia en medios sociales destinada a los alemanes mayores de 55 años que quieren huir del frío, ahorrar dinero y cuidar de su salud durante los meses invernales.

La campaña se centra en ensalzar las cualidades climáticas de Canarias durante los fríos meses del invierno europeo y desmontar las barreras psicológicas que existen para contratar una larga estancia en las Islas, con el doble beneficio que el destino aporta a estos turistas: tanto el económico, ya que evitan el gasto de energía que tendrían que consumir en su país, como el saludable, pues se trata de visitantes que superan los 55 años, a los que favorece el clima cálido y estable de Canarias. Esta iniciativa, que estará activa a lo largo de tres semanas, cuenta con una inversión de 40000 euros de los



fondos REACT-EU, una cantidad adecuada para impactar con una frecuencia óptima a una población objetivo perfectamente segmentada por edad, intereses y comportamiento y perteneciente a un único mercado de grandes dimensiones como el alemán.



GUESS

TENERIFE GRAN CANARIA LANZAROTE FUERTEVENTURA





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

## MIS HUESOS PUEDEN ENFERMAR

A lo largo de la vida, nuestros huesos pueden pasar desapercibidos, pero son uno de los vehículos imprescindibles para sostenernos en el camino. El modo en que los tratemos desde pequeños va a influir en el riesgo de enfermar o mermar nuestra calidad de vida. Conocer los cuidados que requieren y ponerlos en práctica desde jóvenes es la mejor manera de prevenir la osteoporosis.

El sistema óseo de una persona adulta está formado por 206 huesos y es el encargado de darnos sostén y permitirnos el movimiento. Sin embargo, no está exento de enfermar, y una de las patologías más conocidas es la osteoporosis. El hueso es un tejido vivo que continuamente se está renovando a través de la reabsorción y creación de tejido nuevo.

Llega un momento en la edad adulta, alrededor de los cincuenta años, en que este proceso pierde su equilibrio y existe más destrucción que regeneración del hueso. Esta alteración hace que el hueso aumente su porosidad al perder mineralización, lo cual produce una mayor fragilidad y un mayor riesgo de fractura.

Dependiendo del grado de pérdida de densidad ósea podemos presentar osteopenia, cuando es un grado menor, u

osteoporosis, cuando la pérdida es mayor. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido dichos criterios con base en el grado de densidad ósea obtenido a través de una densitometría ósea.

Generalmente, estamos ante una enfermedad silente, lo cual hace que muchas veces no se diagnostique hasta la aparición de fracturas osteoporóticas, que son aquellas que pueden producirse en cualquier localización de forma espontánea o tras un mínimo traumatismo. Las localizaciones más frecuentes suelen ser cadera, columna vertebral y muñecas.

Entre los síntomas que aparecen una vez que se cursa la enfermedad se encuentran la pérdida de estatura, el dolor de espalda por vértebras fracturadas o aplastadas, la postura encorvada, las articulaciones dolorosas, la rigidez y las fracturas.



Los factores de riesgo son bastante amplios: la edad, el sexo femenino, antecedentes familiares de osteoporosis o fractura de cadera, baja ingesta de calcio, déficit de vitamina D, hábitos tóxicos como el sedentarismo o el tabaquismo, ingesta de determinados fármacos como los glucocorticoides, litio o heparina, o padecer enfermedades que afectan a dicho metabolismo como son la diabetes, el hipertiroidismo o la celiaquía, entre otras.

Cabe destacar que las mujeres, tras la menopausia, presentan un mayor riesgo de osteoporosis debido a la ausencia de determinadas hormonas. Durante los primeros cinco años de menopausia se puede llegar a perder de un 2% a un 6% anual de masa ósea.

-

***Entre los síntomas  
que aparecen una vez  
que se cursa la enfermedad  
se encuentran la pérdida de  
estatura y el dolor de espalda  
por vértebras fracturadas  
o aplastadas***

-

¿Cómo podemos tratarla una vez que aparece? Dos de las principales herramientas para hacerlo se basan en la realización de ejercicio físico y la ingesta de una alimentación rica en determinados nutrientes. Hábitos saludables que deben instaurarse desde bien pequeños para prevenir mejor esta enfermedad.

El ejercicio de fuerza, con un determinado impacto y practicado de forma regular ha demostrado ser eficaz en el tratamiento y la prevención de esta enfermedad, ya que permite preservar o mejorar la densidad ósea, además de

aumentar la masa muscular, protegiendo huesos y articulaciones.

Diferentes estudios científicos muestran cómo el sedentarismo aumenta el riesgo de fracturas, frente a la práctica regular de actividad física, que reduce este riesgo, previene esta enfermedad y mejora el efecto de los tratamientos farmacológicos para combatirla cuando ya se padece.

Antes de iniciarse en una actividad física debemos ser valorados por un profesional que nos asesore y nos guíe para sacar el máximo rendimiento y evitar lesiones por una mala práctica. Por ejemplo, cada persona va a necesitar una carga determinada dependiendo de su edad, de su condición física o del grado de osteoporosis u osteopenia.

En lo que se refiere a la alimentación, es importante saber qué tomar y qué no tomar para prevenir y mejorar esta enfermedad. De esto nos habla la nutricionista, farmacéutica y psiconeuroinmunoendocrina @mariarealcapell en su cuenta de Instagram, indicando que es necesario el consumo de determinados alimentos que son fuente de fósforo, calcio, vitamina K, omega 3, fitoestrógenos, silicio, prebióticos, proteínas, magnesio y vitamina D.

Por otro lado, dentro de nuestra alimentación debemos evitar la ingesta de alcohol, el exceso de café o sal, las bebidas gaseosas, los aceites vegetales refinados, así como el consumo excesivo de carne, ya que esta acelera la pérdida de calcio por vía renal.

Ahora ya conoces las claves para mantener sanos tus huesos y prevenir su enfermedad. No olvides inculcar estos hábitos a tus seres queridos para conseguir que todos tengan una buena densidad ósea en su organismo.

Detección precoz del cáncer de mama

# Piensa en ti, comienza a prevenir

Es vital que autoexploras tus senos, acudas a revisiones anuales y te hagas mamografías. En el servicio de ginecología de Hospiten cuentas con atención experta y todas las pruebas diagnósticas que necesitas.

Tómalo a pecho y comienza a prevenir hoy mismo.

Más información



Pide cita en:  
[www.hospiten.com](http://www.hospiten.com)



Descarga la APP Hospiten



**hospiten** 

Servicio de Ginecología



## LA CÁPSULA GÁSTRICA EN CANARIAS: RECUPERA Y MANTÉN TU PESO NORMAL EN CUATRO MESES

La cápsula es un procedimiento médico no invasivo, sin endoscopia, sin cirugía y sin anestesia. La capsula se ingiere con un poco de agua, por boca y se elimina de forma natural. Desde el año 2017 somos pioneros en las Islas con este procedimiento médico no invasivo. En 2021 incorporamos una nueva versión más reforzada.

Nuestra experiencia con la capsula nos avala, la satisfacción y los excelentes resultados de nuestros pacientes nos anima a seguir avanzando. Primera consulta de valoración gratuita.

T. 689 11 81 54

Santa Cruz de Tenerife

T. 644 42 54 98

Las Palmas GC

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



## EL HOSPITAL LA CANDELARIA RECIBE LA PRIMERA CERTIFICACIÓN AENOR EN ESPAÑA A UNIDADES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

El Hospital Universitario de Nuestra Señora de La Candelaria es el primer centro sanitario de España en obtener la certificación de calidad UNE 179009 a la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética, tras la auditoría llevada a cabo por AENOR, que evidencia las buenas prácticas realizadas por el personal del servicio.

La entrega de estos reconocimientos tuvo lugar en el salón de actos del edificio de Traumatología y contó con la presencia de la directora gerente del centro hospitalario, Natacha Sujanani; la mánager de Sanidad, Salud y Prevención de AENOR, Marta Serrano; y el facultativo experto en el área de Nutrición Clínica y Dietética Pablo Suárez. Todos ellos destacaron la buena labor profesional del equipo sanitario del centro, que hace posible la renovación de estos certificados cada tres años.

Asimismo, la Unidad de Trasplante Hepático ha sido certificada nuevamente con el certificado según la norma UNE 179008, título que obtuvo por primera vez en 2018 y que la convirtió en la segunda de España en conseguir este reconocimiento.



## TRATAMIENTO DE LA FLACIDEZ FACIAL SIN CIRUGÍA EN CENTRO MÉDICO BASCOVIDALES

El tratamiento con ultrasonidos microfocalizados de alta intensidad (Ultherapy) es un tratamiento no invasivo que contribuye a estimular la producción de colágeno de la piel, favoreciendo el rejuvenecimiento cutáneo.

Ultherapy trabaja renovando tu piel de dentro a fuera, sin dañar la superficie y sin periodo de recuperación, con una sola sesión anual.

Ultherapy es el único dispositivo aprobado por la FDA, que incorpora un ecógrafo y permite la visualización en tiempo real, valorando qué capas de tejido están siendo tratadas, allí donde se genera el nuevo colágeno.



### Robótica avanzada para la cirugía del cáncer de próstata

En nuestra Unidad de Cirugía Robótica Avanzada abordamos la cirugía del cáncer de próstata con el robot quirúrgico Da Vinci, la técnica más segura en cirugía mínimamente invasiva.

- Cirugía más precisa gracias a la visión 3D aumentada
- Recuperación más rápida con menor tiempo de hospitalización
- Menor dolor postoperatorio y mínimas cicatrices
- Mejor preservación de la función sexual y menor riesgo de incontinencia urinaria

Profesionales de confianza con la tecnología más precisa y segura.

quironsalud.es     



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

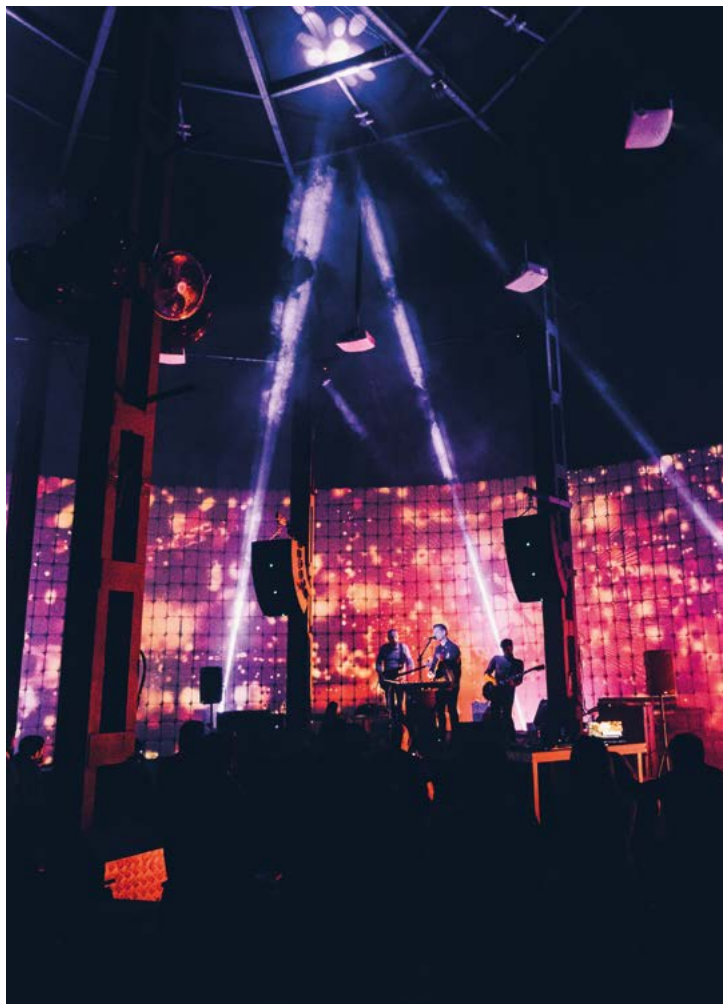
Hospital  quirónsalud  
Tenerife



TEATRO, MÚSICA Y ACTIVIDADES

TENERIFE

FESTIVAL KEROXEN



**Espacio Cultural El Tanque**  
Del 22 de octubre al 3 de diciembre

La decimocuarta edición del Festival Keroxén lleva a Tenerife su programación más internacional hasta la fecha, que cuenta con grupos tan prestigiosos como los japoneses Acid Mothers Temple, banda liderada por el guitarrista y experimentador del rock psicodélico Makoto Kawabata; los neoyorquinos A Place to Bury Strangers con su ruido más intenso, o la música industrial de los nacionales Esplendor Geométrico. Keroxén 2022 se celebrará todos los fines de semana del 22 de octubre al 3 de diciembre con diez días de conciertos exquisitos. Este año, ya sin restricciones, podremos disfrutar de 28 grupos y seis residencias artísticas en este proyecto que transformará un año más el interior del Espacio Cultural el Tanque de Santa Cruz de Tenerife, convirtiéndolo en un lugar de encuentro de disciplinas artísticas y musicales y laboratorio de residencias y experimentación.

DOCUROCK 8



**La Laguna**  
Del 1 al 29 de octubre

El Festival DocuRock 8 vuelve a proyectar lo mejor del cine documental musical: *Summer of Soul* (1 octubre), ganadora del Óscar al mejor documental; *Amazing Grace* (8 octubre), sobre Aretha Franklin; *The Beatles y la India* (14 octubre); *Nightclubbing: el nacimiento del punk rock en Nueva York* (29 octubre); así como el pase especial, por su 45 aniversario, del clásico *Fiebre del sábado noche* (7 octubre). Todas las proyecciones en Multicines Tenerife (La Laguna). Más información en [www.docurock.es](http://www.docurock.es).

CANARIAS

FESTIVAL INTERNACIONAL CLOWNBARET



Del 3 al 16 de octubre

El Festival Internacional Clownbaret (FIC) se celebrará entre el 3 y el 16 de octubre. Será en las islas de La Palma, La Gomera, Gran Canaria y Tenerife. Un programa con un total de 132 actuaciones y actividades a cargo de veintinueve compañías internacionales, nacionales y locales. El Festival Internacional Clownbaret da a conocer a los payasos más destacados del panorama actual. Además, pone en valor esta disciplina artística, por lo que cuenta con artistas provenientes de países como Bélgica, México, Reino Unido o Dinamarca. Más información en [www.festivalinternacionalclownbaret.com](http://www.festivalinternacionalclownbaret.com).

## GRAN CANARIA

### DOS TONTOS Y YO



**Auditorio Alfredo Kraus**  
29 de octubre

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

### REGATA ATLANTIC RALLY FOR CRUISERS (ARC)

**Las Palmas de Gran Canaria / Santa Lucía**  
11 y 20 de noviembre de 2022

Las Palmas de Gran Canaria vuelve a convertirse en noviembre en el puerto de salida de este rally atlántico, que cumple su edición número 37. Todo un clásico en la agenda de eventos de la ciudad, cuya estampa multicolor se puede seguir desde la Avenida Marítima de la ciudad. Un espectacular reclamo para la vista.

### VÍCTOR MANUEL



**Auditorio Alfredo Kraus**  
30 de octubre

Festival Mar Abierto tiene el honor de incluir la gira del 75.º Aniversario de Víctor Manuel en los escenarios en la programación de 2022. El cantante y compositor asturiano quiere celebrar con su público una fecha muy especial que bien merece una gira por toda España y Latinoamérica. Tras varios años sin poder salir de gira y tras haber tenido que cancelar muchos conciertos de la última gira, *El gusto es mío*, que surgió a raíz de otra de sus grandes pasiones como es la gastronomía. Las entradas se encuentran a la venta en [www.auditorioalfredokraus.es](http://www.auditorioalfredokraus.es) y en [www.festivalmarabierto.com](http://www.festivalmarabierto.com).

## MALLORCA

### BAICUA



**Sala Gremi Centre Musical**  
17 de diciembre

Si alguien piensa que los instrumentos y ritmos de la música tradicional gallega no pueden sonar bien con sintetizadores y cajas de ritmos, ese alguien no ha escuchado a Baiuca. El productor gallego nos sorprendió en 2018 con su primer disco, *Solpor*, y es el proyecto revelación de folktrónica no ya en España, sino en el mundo. Baiuca llevará su particular visión de la música de su tierra a Mallorca con su nuevo trabajo, *Embruxo* (2021). El álbum, en el que han colaborado Rodrigo Cuevas y el grupo folclórico gallego Lilaina, ha captado la atención de medios musicales de todos los idiomas. Un directo muy especial en el que conviven tradición y futuro y que ha presentado en Marruecos, Reino Unido, Italia, Francia, Sudáfrica y Colombia, entre otros países.



FLORENCIA

**BRYAN ADAMS**

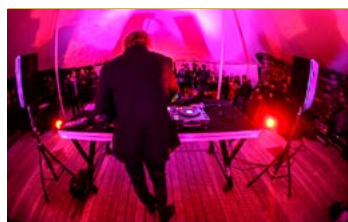


**Nelson Mandela Forum**  
8 de diciembre

Bryan Adams llega a Florencia para deleitar al público italiano con las composiciones y temas clásicos del canadiense, enmarcados dentro de su gira *So Happy It Hurts 2022*. Adams ha compuesto canciones para grandes estrellas del mundo de la música, como Luciano Pavarotti, Barbra Streisand, Tina Turner, Celine Dion, Rod Stewart, Sting, Smokey Robinson y muchas otras estrellas, con muchas de las cuales también ha cantado a dúo.

MADEIRA

**MADEIRA DIG FESTIVAL**



**Museo de Arte Contemporáneo**  
8 y 13 de diciembre

El Festival Internacional de Artes Digitales Madeira Dig es un evento único en el campo de la música alternativa, que destaca Madeira como un destino turístico atractivo para un público joven y activo. El Mudas, Museo de Arte Contemporáneo y Centro Cultural John Dos Passos serán los anfitriones de este evento, una iniciativa cultural de gran referencia y calidad artística inspirada en una filosofía en pro de la concienciación ecológica.

LILLE

**JULIEN DORÉ**



**Zenith Arena**  
10 de diciembre

El artista francés ha tenido una exitosa carrera musical después de ganar *Nouvelle Star* con tres álbumes de estudio, *Ersatz* (2008), *Bichon* (2011) y *Love* (2013), todos alcanzando los cuatro primeros lugares en la lista oficial de álbumes franceses. También ha obtenido éxitos en Bélgica y Suiza. En 2009, Doré grabó la canción *Helsinki* con la Mélanie Pain y también colaboró Sylvie Vartan en el lanzamiento de su álbum de 2010, *Soleil bleu*.

## EXPOSICIONES Y MUESTRAS

GRAN CANARIA

### GALDÓS EN EL LABERINTO DE ESPAÑA



**Casa-Museo Pérez Galdós**  
Hasta el 23 diciembre

Inauguración de la exposición *Galdós en el laberinto de España*, producida por Acción Cultural España (AC/E), en la que se ofrece un recorrido por la fotografía de Pérez Galdós y su época, resultado de su trabajo de investigación como fotohistoriador. Se presentan decenas de retratos del maestro, la mayoría de los cuales se muestran en esta exposición por primera vez. Más información en [www.casamuseoperezgaldos.com](http://www.casamuseoperezgaldos.com).

TENERIFE

### LO ÚTIL DEL VACÍO

**Galería de arte Artizar**  
Visitable hasta el 22 de octubre

Anclado en la tinta y la aguada sobre papel, con realces en color y selectas aplicaciones de pan de oro y de plata, Marco Alom (Tenerife, 1986) reúne en su estilo e iconografía un largo caudal de referencias estéticas, que conducen a antiguos avatares de la cultura, el simbolismo, el surrealismo y el neo-gótico que afloró a lo largo del siglo pasado, desde el *high art* hasta el cómic.

MENORCA

### LA QUINA DELS OFICIS



**Centro Artesanal de Menorca**  
Visitable hasta abril de 2023

La muestra se fija en la cocina como lugar en el que se concentran elementos tangibles de la artesanía (los objetos), a la vez que centro de reunión familiar y de ejercicio de prácticas artesanas. El recorrido comienza con un elemento indisociable en la historia de Menorca: el mortero, del que se exponen diferentes épocas y materiales. Sigue con un apunte sobre la evolución de los distintos tipos de cocina a lo largo del tiempo.

A CORUÑA

### COLECCIÓN DE ARTE CONTEMPORÁNEO INTERNACIONAL



**Fundación Barrié**  
Visitable hasta final de año

La colección de arte contemporáneo internacional, iniciada en 2008 y construida sobre el tradicional apoyo de la Fundación a las Artes desde diversos ámbitos, está planteada con el fin de dar respuesta a la pregunta «¿de qué hablamos cuando hablamos de pintura hoy?» y con ella la Fundación persigue traer lo mejor de la pintura contemporánea internacional a Galicia y acercar los mejores valores del arte gallego al mundo. La colección, compuesta por 51 obras, integra a artistas gallegos con presencia en colecciones internacionales con valores emergentes, figuras consolidadas de la pintura contemporánea española e internacional y nombres clave para la pintura de la segunda mitad del siglo XX.

MADEIRA

### MUESTRA DE DELICIAS TRADICIONALES NAVIDEÑAS

**Boaventura**  
10 y 11 de diciembre

La Casa del Pueblo de Boaventura, situada en la población de Fajã do Penedo, en el municipio de São Vicente, organiza del 10 al 11 de diciembre la Muestra de Delicias Tradicionales Navideñas. Este encuentro busca divulgar, promover y reinventar las tradiciones gastronómicas que son típicas de la vida diaria madeirense en la época de Navidad y ofrece una gran animación, añadiendo a la gastronomía típica navideña –en la que se incluyen, naturalmente, los licores, los panes de maíz y los pasteles de confección tradicional– momentos musicales que estarán a cargo de diversos grupos folclóricos.





Por Francisco Belín  
Ilustración por Ilustre Mario

# MARCHANDO UNA DE GOFIO PARA ACURRUCAR EL PALADAR

Abramos el tarro de las esencias canarias. Más aún, destapemos la clásica lata en la que la familia guardaba el alimento vernáculo, cada una ajustada al gusto y según tuestes sabios o malabarismos con la cebada, el trigo, el millo. Tan capaz de desafiar a pasados tiempos de hambruna como a trasladar, día a día, la canariedad más genuina al desayuno, a la vendimia, a la romería...

*Hablemos de gofio,  
hablemos canario,  
en un tagoro,  
hablemos del grano.  
Hablemos de gofio,  
en modo sembrado,  
hablemos del chorro,  
del agua gastado.*



¿Qué mejor semblanza para emprender este artículo que el comienzo del poema que Francisco Zamora, *Paco el Guanche*, dedica a uno de los iconos de la alimentación de los canarios? ¿Y cuántos adjetivos se le podrían adjudicar?

De la clásica definición, rápida y para salir del paso inexacta, de «harina de cereales tostados» a la evocación cotidiana de cerrar los ojos y detectar el aroma característico. También el de la elaboración de los aborígenes guanches potenciando, en la gastronomía tradicional, las virtudes de un rico potaje de berros que humea en nuestro plato.

Ya más que despedido el verano, el gofio reaparece en el día a día como animador de los desayunos, en algún tipo de bollería artesanal; almuerzos con escaldones o rematando con las dulces pellas... Aunque de esto no habrá faltado en romerías y fiestas patronales, pasamos del uso y costumbre a las impresiones del repostero mediático David Pallás, que en su día aseveró esto de la elaboración emblemática: «Con el que se puede hacer diabluras en la pastelería; son claras sus alternativas como *leitmotiv* de recetarios singulares que demandan ese exclusivo matiz tostado y que tan idóneo resultado confiere a los postres». Así argumentaba el repostero, chocolatero, asesor, profesor y divulgador acerca del producto local.

Sigue jalonando *Paco el Guanche* el sentimiento en su poema, al igual que el gomero Rayco Herrera Chávez, que fue hace bien poquito Mejor Gofio de Canarias 2022 en el Concurso Oficial de Gofio Agrocanarias, que organiza el Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria (ICCA). La Isla Colombina se ha revelado en los últimos tiempos como una potencia en logro de medallas y galardones y, en buena medida, porque a pesar de

los gustos diferenciados en cada ínsula cabe destacar que estos gofios gomeros agradan en todas.

El gofio se puede catar lo más objetivamente posible basándonos en sus distintas fases (aroma, aspecto visual en seco y mezclado con agua, vertiente gustativa y granulada, etc.), y de la tradición a la novedad basada en ella, como en el relato que aporta desde el sur de Tenerife Sunil Lakhani acerca de un producto *distinto*, con matiz heroico si lo relacionamos con el del trigo sarraceno o alforfón. Desde Ucrania existía un proyecto en el que de ahí venía la materia prima, pero se dio de bruces a las primeras de cambio con la invasión de Rusia.

-

***Prestigiosos pasteleros elogian el exclusivo matiz tostado que tan idónea personalidad confiere también a la alta repostería***

-

De esta apuesta se apreciaba la persistencia cálida, equilibrada y elegante que da en boca ese sano alforfón que, pese a su apariencia y nombre tradicional, no es un cereal. Relevante y mucho: carece de gluten, además de tener excelentes propiedades para la salud. Tonalidad clara y finura en el molido. Sin rastro de apelmazamientos tras los golpecitos en el tarro. En nariz, ninguna rareza: al contrario.

Las amplitudes de recursos hacen pensar en una excelente incorporación a este mundo de los gofios en los que, aparte de la nutrición, se busca ineludiblemente el carácter de esas elaboraciones que puedan consumir los intolerantes y alérgicos con toda la confianza.



EL TERRACEO,  
ESTÁ BIEN.  
TERRACEO  
CON AMIGOS,  
ATARDECER  
Y AREHUCAS 7,  
MUCHO MEJOR.

**LO BUENO, AÚN MEJOR.**  
7 AÑOS DE AÑEJAMIENTO SE NOTAN.

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE. 40°



**AREHUCAS®**

El lado canario de la vida



## BODEGA STRATVS

La Bodega Stratvs, ubicada en La Geria, una de las localizaciones más privilegiadas y reconocidas como únicas a nivel mundial, abre cada día las puertas de la tradición vinícola de Lanzarote revelando, a viajeros en general y amantes del vino en particular, los secretos y matices de sus vinos volcánicos. Uvas surgidas desde las entrañas de una lava que cubre con su bello y singular manto negro la Isla de los Volcanes.

Tradición, innovación, autenticidad y máximo respeto por el *terroir* y un espectacular interiorismo hacen de la bodega Stratvs y de su entorno una visita obligada en la ruta enológica de la Isla. Cerrando el círculo por la identidad gastronómica de Lanzarote, cabe resaltar el Restaurante El Aljibe del Obispo, parte indisoluble de la Bodega Stratvs. El establecimiento deleita a sus comensales con una atractiva carta vinculada con otra de las joyas productivas de las Islas, la Finca de Uga, proyecto pionero e innovador en su sector tras haber afianzado su investigación y desarrollo alrededor de una amplia gama de productos locales de altísimo nivel.

Reservas: (+34) 928 984 525  
INS @bodegastratvs



## FUENCALIENTE IMPULSA LA RECUPERACIÓN DE LA VIÑA



El Ayuntamiento de Fuencaliente impulsa la recuperación de los viñedos de la zona de Llanos Negros y de Las Machuqueras para destinarlos al cultivo de malvasía, así como de otras variedades representativas del municipio, como actividad generadora de empleo y de riqueza para

los viticultores de la localidad. Este plan de recuperación permitirá realizar un estudio de los factores más importantes que afectan directamente a la producción de la vid y el vino. Se elaborará un análisis de fortalezas y debilidades y se redactarán propuestas, medidas y acciones que

podrán llevarse a cabo. Asimismo, el municipio de Fuencaliente de La Palma acogió recientemente la celebración de las primeras Jornadas de la Malvasía, con las que se pretende poner en valor esta joya de la viticultura fuencalentera y palmera, según recoge el medio digital *EITime.es*.

## 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.



Pescado a la brasa  
Cocina de producto  
de temporada

## CENIZA

RESTAURANTE

MELONERAS  
GRAN CANARIA



Boulevard El Faro, locales 34-35  
Meloneras - Gran Canaria  
Reservas: 686 87 42 02  
[www.cenizarestaurante.com](http://www.cenizarestaurante.com)



# DESCUBRE A CORUÑA, LA VENTANA QUE MIRA AL MAR

La ciudad de A Coruña es considerada la capital de las Rías Altas y la segunda ciudad más poblada de Galicia. Su ubicación estratégica en la costa noroeste de la península Ibérica le otorga el sobrenombre de *la ventana que mira al mar*.

Cualquier momento es bueno para viajar a esta urbe y disfrutar de las temperaturas suaves y el clima oceánico que regala durante todo el año, junto con una gastronomía espectacular basada en unos productos de calidad indiscutible. Vieiras, zamburiñas, quesos, ternera gallega... ¿Quién se puede resistir?

Mencionar A Coruña implica resaltar su personalidad marinera, reflejada en la fotografía más típica de esta ciudad, las galerías de La Marina, por la que también es conocida como la *Ciudad de Cristal*.

El paseo Marítimo de A Coruña, con trece kilómetros, es el paseo marítimo urbano más largo de toda Europa, a través del cual se puede llegar a la Torre de Hércules, el auténtico símbolo de la ciudad. Este es el único faro romano y el más antiguo en funcionamiento del mundo.

La Torre de Hércules y la plaza de María Pita, heroína que se alzó contra las tropas inglesas que pretendían conquistar la ciudad, son dos ejemplos de lo mucho que puede ofrecer esta ciudad gallega.

Y si lo anterior parece poco, A Coruña posee una oferta cultural de las mejores del país, que hará que se quiera volver una y otra vez.

**Conexiones directas tres veces por semana**

Gracias a la conexión directa que ofrece Binter será posible visitar A Coruña, a partir de noviembre, los miércoles, viernes y domingos desde Gran Canaria. Esta mejora permite viajes cortos y escapadas de fin de semana, muy demandados durante la temporada invernal.





## TURISMO DE FUERTEVENTURA Y BINTER SE UNEN PARA POTENCIAR LOS ATRACTIVOS DE LA ISLA A TRAVÉS DEL 'BONOVENTURA'

La Consejería de Turismo del Cabildo Insular de Fuerteventura, que dirige Jessica de León, ha llegado a un acuerdo con la compañía aérea Binter para convertirla en el medio de transporte exclusivo para los beneficiarios de *Bonoventura*, lo que implica que se potenciará el número de billetes con la tarifa más económica en los trayectos aéreos desde las diferentes islas hacia Fuerteventura. Además, a través de *canarias-viaja.com*, todos los que posean el bono turístico, incluidos los residentes en Fuerteventura, podrán disfrutar de precios especiales en alojamientos de la Isla.

A través de la página web [www.bonofuerteventura.es](http://www.bonofuerteventura.es), en el apartado «Establecimientos adheridos», los beneficiarios pueden acceder a todas las ofertas y oportunidades de este nuevo acuerdo suscrito entre el Cabildo de Fuerteventura y Binter.

El presidente del Cabildo de Fuerteventura, Sergio Lloret, valoró este acuerdo como «muy positivo». «El hecho de que la aerolínea Binter esté dentro de *Bonoventura* es un añadido para que los canarios y canarias se animen a visitar la Isla y puedan destinar una mayor parte del presupuesto del viaje a comercios, actividades o días hospedados», señaló Lloret. «Esta campaña –añadió– está siendo un éxito y tendrá un impacto de más de 1 600 000 euros en la economía de la Isla».

La consejera Jessica de León señaló que «el objetivo de esta acción es ampliar el impacto económico de los bonos de turismo y beneficiar a la planta alojativa, así como facilitar a los canarios poder disfrutar nuestro turismo activo, buceo, kitesurf, catamarán, visitas guiadas y de nuestra gastronomía, que no solo ha crecido en variedad, sino en calidad con los más de cien establecimientos que ya hay adheridos a la campaña».

### 40 vuelos diarios con Fuerteventura

La compañía aérea Binter, con el objetivo de unir a todos los canarios, conecta



la isla de Fuerteventura con Gran Canaria y Tenerife con cuarenta vuelos al día. De esta forma, la aerolínea opera veintisiete vuelos diarios entre Fuerteventura y Gran Canaria y trece entre Fuerteventura y el aeropuerto de Tenerife Norte. Binter destaca el esfuerzo realizado durante los meses de verano, con más movimiento turístico y de pasajeros, para impulsar la conectividad con la isla de Fuerteventura.

### Listado de primeros beneficiarios de 'Bonoventura'

La Consejería de Turismo ha publicado en la página web [www.bonofuerteventura.com](http://www.bonofuerteventura.com) la primera resolución provisional con las personas que ya pueden abonar su parte para recibir el bono. Semanalmente se irán actualizando los listados, que pueden comprobarse en dicha web, y donde figuran los beneficiarios y los reservas.

Volamos ✈️  
por ti

**Binter**


Vuela directo a

**FLORENCIA**

 **Toscana**  
Aeroporti






 @thekanian



 @airelibrecanarias



 @dj\_frappe



 @imartin1710

# #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



# Canarias, explora nuevos rincones

## El Hierro

### Conjunto Rural El Sitio

Frontera

3 días / 2 noches

Casa tipo A (Tacorón)

Solo alojamiento



Desde

**124€**

por persona  
3 días



Desde

**78€**

por persona  
3 días

## La Gomera

### Hotel Rural Triana

Vallehermoso

3 días / 2 noches

Habitación doble

Alojamiento y desayuno

## La Palma

### Caldera de Taburiente

Sendero por el Parque Nacional  
de la Caldera de Taburiente

#### Incluye:

- Guía acompañante
- Recogida en el alojamiento
- Transporte en guagua



Desde

**44 €**

por persona

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

**Viajar es Vivir**

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



**¡Maleta  
gratis!**



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 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 928 24 81 61 / 922 24 81 61

**canariasviaja.com**

Y en tu agencia de viajes



# Aperitivo Gourmet de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales

Ahora más saludables, más frescos, con mayor variedad y con productos de Canarias

## APERITIVO GOURMET KIDS 🍌 ▶

Nocilla, mermelada, queso y palitos, galleta digestiva, pan de leche, pan normal o integral y chocolatina

Disponible compota de frutas para bebés



## ◀ DESAYUNO GOURMET

Ensalada de frutas, mermelada, pan de leche, mantequilla, queso y chocolatina

Café con leche, zumo natural de plátano de Canarias y naranja, pan



## APERITIVO GOURMET ▶

Embutido ibérico, humus, quesos de Canarias, vegetales, pan normal o integral y chocolatina



## ◀ APERITIVO GOURMET 🌱

Humus, paté de salmón o pollo, quesos de Canarias, vegetales, pan normal o integral y chocolatina

## APERITIVO GOURMET 🌱 ▶

Solo disponible en aviones ATR\*

Selección de focaccias, zumos de sabores y chocolatina



## BAR EMBRAER\*\*

Cerveza, vino, refrescos, café, zumos de sabores y agua

## BAR ATR\*\*

Zumos de sabores

## Esperamos disfrute de su menú a bordo

Menús sujetos a modificación por cambios de la operativa. Rotación de los productos frescos según la temporada.

\* Modelo de aeronave que opera los vuelos con Madeira y algunos destinos africanos.

\*\* Por limitación de espacio del avión, la disponibilidad de bebidas puede verse afectada durante el servicio. Disculpen las molestias.

# Binter



Volamos por ti 

**Binter**

Vuela directo a

**SAN SEBASTIÁN**

Descubre el resto de destinos  
de la Península y Baleares





Mur Hotel Faro Jandía & Spa 4\*. Fuerteventura

## MUR HOTELS

### SUME PUNTOS x2 + DESCUENTO DIRECTO

Durante el mes de septiembre MUR Hotels y BinterMás le ofrecen hasta un 20% de descuento directo en los establecimientos seleccionados. Utilice el código "BINTERMAS5" para realizar su reserva con un 5% de descuento y añádale a las ofertas que le ofrece MUR Hotels para obtener el máximo de ventajas en su estancia. Además, ¡podrá sumar el doble de puntos! y obtener hasta 480 puntos/noche.

Establecimientos

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

Suma x2

**260 + 260 puntos/noche**  
**290 + 290 puntos/noche**  
**270 + 270 puntos/noche**

Beneficio exclusivo

**Descuento directo 5%**

[murhotels.com](http://murhotels.com)  
**928 241 337**

Validez: septiembre y octubre 2022. Hasta un 20% en los establecimientos MUR Hotel Neptuno y MUR Hotel Faro Jandía & Spa, y hasta un 10% en el ART Las Palmas, combinando el descuento BinterMás con las promociones activas de MUR Hotels.



Coral Cotillo Beach. Fuerteventura

## CORAL HOTELS

### SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Coral Hotels le ofrece sumar el doble de puntos al reservar su alojamiento en los establecimientos seleccionados. Podrá sumar hasta 1.120 puntos por noche. Además, los titulares BinterMás Oro y Plata podrán disfrutar de *upgrade* gratuito.

Titulares

**BinterMás Oro y Plata**

Beneficio exclusivo

**Upgrade habitación**

[coral-hotels.com](http://coral-hotels.com)  
**928 327 700**

Validez: octubre 2022. *Upgrade* sujeto a disponibilidad.

Hoteles

**Coral Cotillo Beach**  
**Coral Los Alisios**  
**Coral Ocean View**  
**Coral Suites & Spa**  
**Coral Villas La Quinta**

Suma x2

**160 + 160 puntos/noche**  
**160 + 160 puntos/noche**  
**170 + 170 puntos/noche**  
**190 + 190 puntos/noche**  
**560 + 560 puntos/noche**



IFA Altamarena by Lopesan Hotels 4\*. Fuerteventura

## LOPESAN HOTEL GROUP

### SUME PUNTOS x2

Durante el mes de octubre sume el doble de puntos con su alojamiento en los hoteles seleccionados de Lopesan en Gran Canaria y Fuerteventura.

Hoteles	Sume x2
<b>IFA Altamarena by Lopesan Hotels 4*</b>	<b>160 + 160 puntos/noche</b>
<b>Kumara Serenoa by Lopesan Hotels 4*</b>	<b>160 + 160 puntos/noche</b>

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

Validez: reserve hasta el 31/10/2022 y alójese en octubre y noviembre 2022. Sujeto a disponibilidad.



Meliá Hacienda del Conde 5\*. Tenerife

## MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

### SUME PUNTOS x2

Reserve su estancia en los hoteles seleccionados de Meliá Hotels International y gane el doble de puntos en exclusiva.

Hoteles	Sume x2
<b>Gran Meliá Palacio de Isora 5*</b>	<b>200 + 200 puntos/noche</b>
<b>Meliá Hacienda del Conde 5*</b>	<b>200 + 200 puntos/noche</b>
<b>Meliá Llana Beach 5*</b>	<b>200 + 200 puntos/noche</b>
<b>INNSiDE Fuerteventura 4*</b>	<b>100 + 100 puntos/noche</b>

[melia.com](http://melia.com)  
912 764 747

Validez: octubre 2022.



## BINTERMÁS MASTERCARD

### SUME MÁS PUNTOS

Realice sus compras de forma segura y práctica con la tarjeta financiera BinterMás Mastercard\*. Solicite **aquí** su tarjeta, o a través de nuestra página web en la sección de BinterMás.

- Sin gastos de emisión ni de mantenimiento**
- 2.000 puntos regalo de bienvenida**
- 1 punto por cada 2 € de compra**



¡Escanee el código antes del despegue o al aterrizar!

[santanderconsumer.es](http://santanderconsumer.es)

\*Tarjeta emitida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer Finance S.A.



## SALOBRE HOTEL RESORT & SERENITY

### SUME PUNTOS x2

Disfrute de unos días de relax en el sur de Gran Canaria y sume el doble de puntos con su alojamiento.

<b>Salobre Hotel Resort &amp; Serenity 5*</b>	<b>340 + 340 puntos/noche</b>
---	-------------------------------

[salobrehotel.com](http://salobrehotel.com)  
928 943 000

Validez: octubre 2022.





## CICAR

### BENEFICIO EXCLUSIVO UPGRADE

Presente su tarjeta BinterMás al reservar su coche con CICAR durante todo el año y benefíciense de una categoría superior\*. Disfrutará de más espacio y mayor confort en su alquiler de coches con CICAR. Además, sume desde 40 hasta 100 puntos por día de alquiler.

Beneficio exclusivo titulares BinterMás

**Upgrade de categoría en su alquiler**

Grupos	Puntos
<b>A / B / C / D / E / F / G / H</b>	<b>40 puntos/día</b>
<b>L / M</b>	<b>100 puntos/día</b>

[cicar.com](http://cicar.com)  
928 822 900

Validez: 2022. Sujeto a disponibilidad y fechas de alta demanda.

# Loro Parque

Desde **3500 + 119€** por persona

Vuelo + Hotel + Entradas

**Sol Costa Atlantis Tenerife 4\***  
3 días / 2 noches  
Doble  
Alojamiento y desayuno  
**Incluye:**  
· Entradas al Loro Parque

**BinterMás**

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras y estancias hasta el 31/10/22. Plazas limitadas.

Compra on-line o llama  
al 928 24 81 61 / 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

canariasviaja.com

### VUELOS + HOTEL

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

**CANARIENSIS**

### 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

Las Canteras

### BIENESTAR

**TALASOTERAPIA LAS CANTERAS**  
928 271 170  
talasoterapialascanteras.com  
Obtención: 40 puntos/circuito

**SALOBRE GOLF RESORT**

### GOLF

928 94 30 04  
salobregolfresort.com  
Obtención: 100 puntos

### ALQUILER DE COCHES

**CICAR**

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

**DISA**

### ESTACIONES DE SERVICIO

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

**unicef**

### SOCIAL

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

**AVIS**

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

**Santander Consumer Finance**

### FINANCIERO

**BINTERMÁS MASTERCARD**  
santanderconsumer.es  
Obtención: 1 punto por 2 €

### ALOJAMIENTOS

**ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA**

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

**GLORIA**

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

**MARINA GRAN CANARIA**

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

**Barceló HOTEL GROUP**

**BARCELÓ CORRALEJO NOHOTEL**  
902 101 001  
barcelo.com  
Obtención: de 125 a 400 puntos

**GOLD BY MARINA**

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

**MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL**

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

**BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL**

**BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL**  
928 943 027  
buediacorralejo.com  
Obtención: 215 puntos

**SECRETS BAHÍA REAL**

**SECRETS BAHÍA REAL**  
928 537 153  
secretsbahiareal.com  
Obtención: 600 puntos

**MUR HOTELS**

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

**CORAL HOTELS**

**CORAL HOTELS**  
928 327 700  
coral-hotels.com  
Obtención: de 160 a 560 puntos

**H10 HOTELS**

**H10 HOTELS**  
900 444 466  
h10hotels.com  
Obtención: de 250 a 420 puntos

**R2 HOTELS**

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

**beCordial**

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

**Elba HOTELS & RESORTS**

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

**SALOBRE HOTEL RESORT**

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

**DREAMPLACE HOTELS & RESORTS**

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

**HOTEL PARQUE TROPICAL**

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

**SHERATON FUERTEVENTURA BEACH, GOLF & SPA RESORT**

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

**DUNAS HOTELS & RESORTS**

**DUNAS HOTELS & RESORTS**  
902 142 828  
hotelesdunas.com  
Obtención: de 300 a 500 puntos

**IBEROSTAR HOTELS & RESORTS**

**IBEROSTAR HOTELS & RESORTS**  
902 995 555  
iberostar.com  
Obtención: de 100 a 200 puntos

**VILA BALEIRA**

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

**LOPESAN HOTELS & RESORTS**

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

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en [bintermas.com](http://bintermas.com) o en el 922/928 327 700.



# Entretenimiento a bordo

Disfruta de nuestro servicio de entretenimiento a bordo siguiendo estos sencillos pasos:



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»



Entra en tu navegador y accede a [airfi.aero](http://airfi.aero)



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

# Florence, conoce la ciudad del arte

## Luxor Florence 3\*

8 días / 7 noches  
Doble estándar  
Alojamiento y desayuno



Desde  
**722€**  
por persona  
8 días



Desde  
**782€**  
por persona  
8 días

## Venecia + Florencia

8 días / 7 noches  
**NH Venezia Rio Novo 4\***

Venecia - 4 noches  
Doble estándar en AD  
**NH Collection Firenze  
Palazzo Gaddi 4\***  
Florencia - 3 noches  
Superior en AD

## Visita guiada por Florencia Machiavelli Palace 3\*

8 días / 7 noches  
Doble estándar  
Alojamiento y desayuno

**Incluye:**

· Guía en español



Desde  
**746€**  
por persona  
8 días

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

**Viajar es Vivir**

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



**¡Maleta gratis!**



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 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 928 24 81 61 / 922 24 81 61

**canariasviaja.com**

Y en tu agencia de viajes





## INTERINSULARES

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

## NACIONALES

**A Coruña** – L, J y D

**Álava** – S

**Asturias** – L, X, J, V, S y D

**Jerez de la Frontera** – L, M, J y V

**Mallorca** – L, M, X, J, V y D

**Murcia** – L, X y V

**Pamplona** – X, V y D

**San Sebastián** – J y D

**Santander** – L, X, J y D

**Valladolid** – L y J

**Vigo** – M, X, J, V, S y D

**Zaragoza** – L, X, V y D

## INTERNACIONALES

**Florencia** – S

**Turín** – M

**Venecia** – S

**Lille** – M

**Toulouse** – M y S

**Sal** – M

**Funchal** – L, M, V y S

**Agadir** – D

**Dajla** – S

**Dakar** – L y S

**El Aaiún** – M y S

**Guelmim** – X y S

**Marrakech** – J y D

**Nuakchot** – L, X y S

Venta de entrada online en [www.cactlanzarote.com](http://www.cactlanzarote.com)  
Conoce más Escena Lanzarote en [www.escenalanzarote.com](http://www.escenalanzarote.com)

OCT'22 - MAR'23

# ES CENA

FESTIVAL  
ARTES ESCÉNICAS  
LANZAROTE 2022


ORGANIZA



Cabildo de  
Lanzarote



Centros de Arte,  
Cultura y Turismo  
Cabildo de Lanzarote

 @culturacact



# EL ESCENARIO PERFECTO PARA TUS EVENTOS

## BREAKOUT

MEETINGS AT HARD ROCK HOTELS

Pon melodía a tu próxima reunión en Hard Rock Hotel Tenerife, donde te prometemos un lugar único en la isla, completamente equipado para crear eventos profesionales y convirtiéndolos en una experiencia inolvidable. No importa qué tipo de reunión estés planeando, grande o pequeña, tenemos una banda excepcional compuesta por extraordinarias instalaciones y un personal increíble para satisfacer todas tus necesidades.

Celebra tu próxima reunión de trabajo o evento contactando con [mice@hrhtenerife.com](mailto:mice@hrhtenerife.com) o en el número **+34 922 741 700** Ext. 3707



TENERIFE