

NT

**ASTURIAS, ENTRE EL MAR
Y LA MONTAÑA**

Manolo Vieira - Inteligencia artificial - Lille - Malpaís de Güímar
Playa Sardina del Norte - Suelo pélvico - Canarias y golosinas

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Mónica R. Goya, Alberto Piernas, Aarón Rodríguez González, Carla Rivero, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Rocío Eslava

FOTOGRAFÍAS

Rocío Eslava, Carlos Novella, Carmen del Arco, Adobe Stock, Pixabay.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Rodolfo Núñez – Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

www.bintercanarias.com · Facebook · Twitter · Instagram · www.revistabinter.com

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

Escríbenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

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

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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

HECHO EN CANARIAS

AL SERVICIO DE NUESTROS CLIENTES

Aterrizo en estas páginas para presentarme como nuevo coordinador general del sistema Binter.

Antes que nada quiero expresar mi gratitud al Consejo de Administración y a su presidente, Rodolfo Núñez, por confiar en mí para este reto: coordinar Binter y sustituir a Juan Ramsden, que ha llevado el timón de esta nave con pasión, energía y éxito durante once años. Gracias, Juan, por tu legado y por el gran trabajo realizado.

Binter es una constelación de hasta quince empresas que trabajan bajo el paraguas del «Servicio al Cliente» y la marca Binter con un mismo objetivo: la conectividad de Canarias. Un gran equipo de 1800 personas que cada día se vuelcan en dar lo mejor para ofrecer un servicio eficaz, rápido y seguro, conectando las ocho islas canarias con 33 ciudades en dos continentes.

Si en 2022 batimos nuestro propio récord de pasajeros, transportando a 4431000 personas en nuestros aviones, en 2023 continuaremos apostando por dotar a todas las islas de conexiones aéreas de calidad, que permitan atender las necesidades de traslados interinsulares, y por mejorar las conexiones exteriores con Canarias aportando nuestra visión isleña. Para hacerlo, ya hemos cerrado la compra de cinco nuevos reactores al fabricante aeronáutico Embraer que se sumarán a nuestra flota moderna y sostenible para permitirnos ofrecer más vuelos a más destinos, como Ibiza o Granada, que este año se añaden a nuestra programación.

Seguimos inmersos en acciones de diferente índole que nos permitan llevar el nombre de Canarias a esos destinos. Una de ellas es la Binter NightRun, el mayor circuito de carreras nocturnas de España, que sigue creciendo y este año incorpora una nueva sede, Santander, que abrirá la Binter NightRun Series el 29 de abril, y se suma a las de Santa Cruz de Tenerife, Palma, Zaragoza y Las Palmas de Gran Canaria.

A esto se une un nuevo proyecto junto con el Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria y Barceló para promocionar la ciudad a través de su gastronomía, presentado recientemente en FITUR. Estén atentos porque durante los meses de febrero y marzo se celebrarán estos eventos en San Sebastián, Oviedo, Mallorca y Jerez de la Frontera.

Queremos seguir siendo parte de la historia y vida de los canarios, seguir volando por ti. Por eso deseo y espero que los valores que han hecho de Binter una compañía canaria de referencia sean compartidos por todos nuestros pasajeros y nos sigan eligiendo como la aerolínea que los conecta con el mundo.

Santiago Guerra
Coordinador general

SUMARIO

6
Manolo Vieira
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



14
Noticias
Noticias de empresa



26
Lille
Destino internacional



18
Asturias
Destino nacional



32
Malpais de Güímar
Senderos



36
Sardina del Norte
Playas



40
Suelo pélvico
Salud



48
Canarias y golosinas
Gastronomía



“DONAR SANGRE ES MUY SENCILLO”

*“Donate blood is
very simple”*

Miguel Delgado.
Donante de sangre
Blood donor



CITA PARA DONAR

Appointment to donate

EFFECTODONACION.COM

922 470 012 | 928 301 012

012 (Opción 8)



**ÚNETE AL
CLUB DE
LOS 300**

Red
Transfusional
Canaria



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de
Hemodonación y Hemoterapia



Por Beneharo Mesa
Ilustración por Capi Cabrera

«MUCHA GENTE DICE “MORIRÉ CON LAS BOTAS PUESTAS”; YO PREFIERO DESCALZO, TRANQUILITO»

Manolo Vieira (La Isleta, Las Palmas de Gran Canaria) es un humorista canario que no necesita presentación entre la gente del Archipiélago. Comenzó su carrera hace más de cuarenta años, contando cuentos (historias) y chistes, y a día de hoy es probablemente uno de los cómicos que más carcajadas han desatado al subirse a un escenario.

Este 2023 afronta su retirada con *La última y nos vamos*, con una gira por diferentes teatros y recintos de todas las Islas y la península durante los próximos meses.

Usted tiene cuarenta y dos años de carrera –ojalá llegue yo, más que sea, a cotizar la mitad de eso–, ¿qué balance hace de su carrera?

[Ríe y suspira] Yo todavía no hago balance. Hace años me preguntaban eso y yo les decía «te responderé cuando muera». Porque uno va sumando experiencias y creo que estoy recibiendo más de lo que esperaba en cuanto a afectos y cariños de la gente. Y digo más de lo que esperaba porque yo solo cumplía mi trabajo, como tú ahora. Pero el haber calado tanto en el alma de la gente, en el pueblo canario, es algo que a mí me destroza (en el sentido más cariñoso del mundo).

Imagino que se siente muy enriquecido por ello.

Sí, las emociones me desbordan. El balance es positivo, muy positivo.

Usted marcó la veredita para muchos cómicos canarios. ¿Cómo ve a toda esa generación?

A mí me ilusiona mucho que esa parcela esté totalmente cubierta, también por los nuevos [cómicos] que aparecerán. Los veo a todos con mucha ilusión y con talento, cada uno en su estilo. Hay una gran variedad en la que todo el mundo puede elegir. Hay una cosa que he

observado en todos estos años y es que ahora se consume humor, igual que antes se consumía rock and roll. Seguro que si ahora hubiera casas de discos como antes, estarían la sección de rock, baladas, otros géneros y también la de humor.

¿Un consejo para quien quiera atreverse en la senda el humor?

No doy consejos. No soy tan atrevido. Lo único que les pido es que sean buena gente y que se preparen mucho. Si no es buena gente creo que es mejor que lo deje. No es un consejo, sino un pensamiento, una recomendación. Consejos no doy porque para mí no tengo [ríe].

-

«Estamos obligados a amar y a reír, con el problema que sea»

-

¿Cómo está afrontando su despedida con *La última y nos vamos*?

Con muchas emociones. Como es algo que no he vivido nunca..., pues de paso también aprendo. Sobre todo recibo el cariño de la gente en directo: los miras a los ojos y ellos a ti, algo que siempre ha ocurrido, pero con esa sensación añadida de que me despido. Con mucha emoción y muy agradecido, sinceramente. Porque me están dando vida.

Ha habido quienes han dicho «la última y nos vamos» y realmente no era la última...

Yo sí me voy y cumplo la palabra. Eso no quita que me llamen para una colaboración en la tele o una radio. Hacer cosas y actividades diferentes, sí, pero el dedicarme plenamente a esto ya no. Fue una decisión, creo, honesta. Porque

con mis años la agilidad..., ¡la mental la mantengo, eh!, pero físicamente no estoy para estos trotes. Antes de defraudar prefiero dejarlo como está.

También ha tenido una carrera larga y dicen que tanto fuego escalda hasta al diablo.

Sí, pero se me ha pasado volando. Me di cuenta porque mis hijas me lo recordaban: «Papá, ya tienes setenta años», «papá, ya tienes setenta y uno...». Y vi que iban teniendo razón. Mi deseo es poder continuar, pero no puede uno esperar a que lo echen, porque es desagradable. Sería triste. Así que aprovecho estos años que me quedan para desarrollar mis aficiones. Donde quiera que esté, me acompañarán esos recuerdos. Mucha gente dice «moriré con las botas puestas»; yo prefiero descalzo, tranquilito [ríe].

¿Qué hará entonces?

Pesca, carpintería, también tengo la posibilidad de tener un huertito. Aprovecharé para leer mucho también por si hay otra vida, que me coja preparado. No hay certeza clara, pero yo lo vivo personalmente con que más allá no hay más nada. Por lo que yo tengo entendido, te moriste, te jodiste [ríe].

La última y nos vamos, ¿qué es para usted el humor?

El humor para mí es vida. Estoy convencido de que, por muchas vicisitudes o dificultades que te ponga la vida, podrás o no podrás superarlas, pero estamos obligados a amar y a reír, con el problema que sea. Ya les buscarás solución y si no tiene solución..., la jodimos. Pero no hay que dejar de amar ni de reír. Creo que esa es la forma.

Lee la entrevista completa en revistabinter.com



AQUARIUM

Poema del Mar



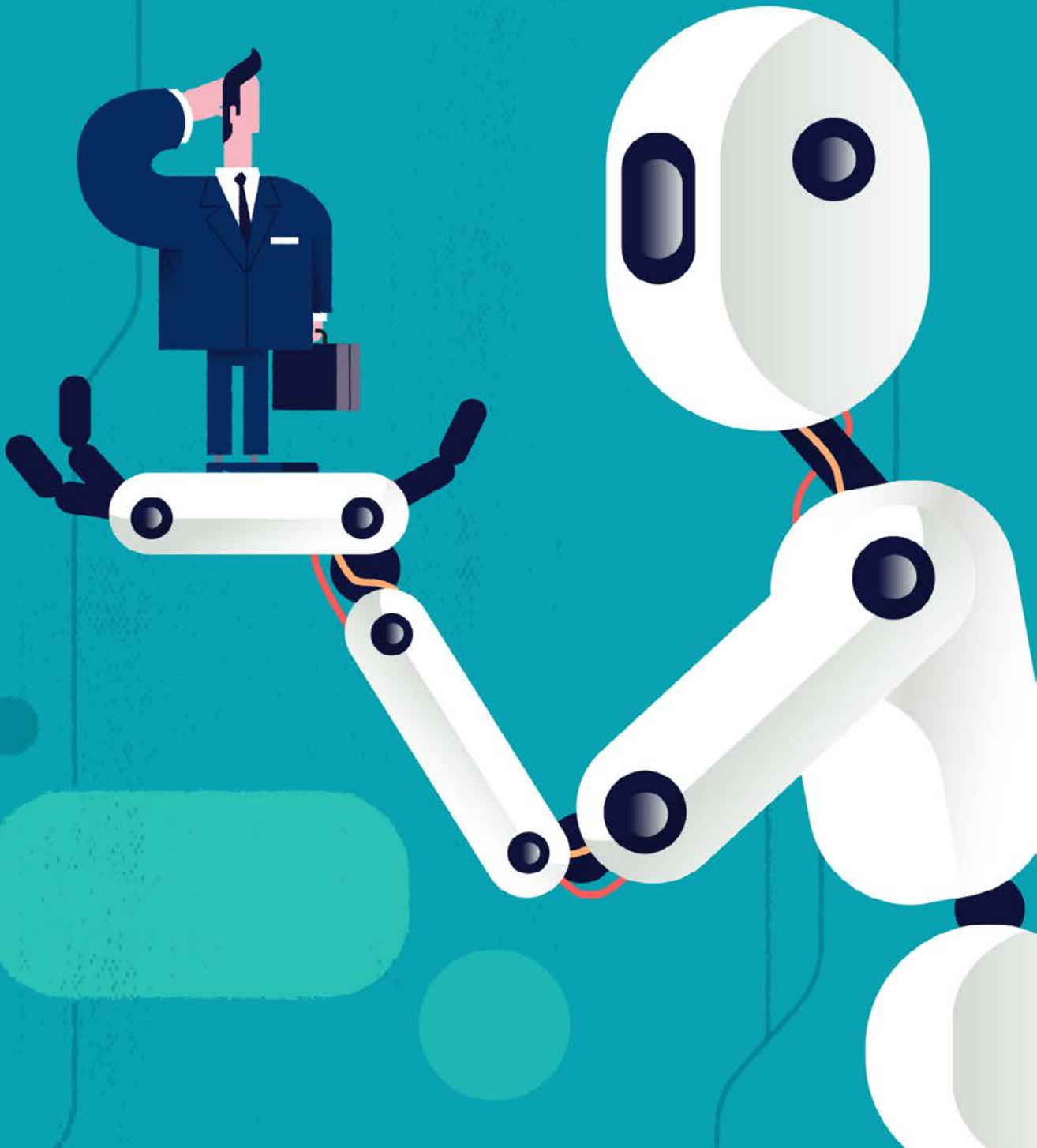
Las Palmas de Gran Canaria



El mundo de las Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY



COMPRA
TICKET
ONLINE



Por *Enrique Areilza**
Ilustración por *Ilustre Mario*

CHATGPT: INTELIGENCIA ARTIFICIAL ACCESIBLE Y NERVIOS GENERALIZADOS

ChatGPT es una inteligencia artificial creada por OpenAI. Habla o escribe en tu idioma cuando le haces consultas. Rastrea la información externa, libros, publicaciones, internet, junto con la que se le ha introducido en una gigantesca base de datos, y ofrece respuestas estructuradas en lenguaje natural.

Pregunta: ¿Cómo puedo decirle a mi novia que ya no la quiero?

Respuesta: Es importante tener en cuenta que romper con alguien puede ser doloroso y puede afectar a la otra persona de manera significativa. Si has llegado a la conclusión de que ya no quieres estar con tu novia, es importante ser honesto y respetuoso al comunicárselo.

Aquí hay algunos consejos para decirle a tu novia que no la quieres:

- Asegúrate de que realmente no quieres estar con ella. Toma un tiempo para reflexionar sobre tus sentimientos y asegúrate de que no es un problema temporal o una discusión puntual lo que te hace querer romper.
- Elige el momento adecuado. Elegir un momento tranquilo y privado para tener la conversación puede ayudar a minimizar el estrés y la tensión.

Como verán, son buenos consejos para una acción tan compleja.

* Dream Team Executive Search.

Veamos ahora una pregunta profesional:

Pregunta: ¿En una entrevista de trabajo qué debería responder si me preguntan por mis aficiones e intereses?

Respuesta: Es importante mencionar tus aficiones e intereses durante una entrevista de trabajo, ya que pueden proporcionar información valiosa sobre tus pasiones y pasatiempos personales. Además, esto puede ayudar a tu entrevistador a conocerte mejor y a ver cómo encajas en la cultura de la empresa.

Aunque no hay una respuesta correcta única a esta pregunta, algunas cosas a considerar al responder son:

- Menciona aficiones e intereses que demuestren tus habilidades y fortalezas. Por ejemplo, si eres un lector voraz, podrías mencionar cómo tu capacidad para leer y comprender rápidamente se traduce en tu trabajo diario. Evita mencionar aficiones e intereses que puedan ser considerados controvertidos o inapropiados en el lugar de trabajo.
- Trata de relacionar tus aficiones e intereses con el trabajo que estás solicitando. Si puedes demostrar cómo tus intereses personales se relacionan con el trabajo, será más fácil para tu entrevistador ver cómo encajarías en la empresa.
- En general, lo más importante es ser sincero y auténtico al responder esta pregunta. Tu entrevistador quiere conocerte mejor y ver cómo encajas en la empresa, así que no tengas miedo de compartir tus aficiones e intereses personales.

Todo un entrenamiento para realizar entrevistas de trabajo. Gratis e instantáneo.

También hemos querido saber quién sufrirá por la existencia de ChatGPT y quién está detrás. A lo primero nos responde amablemente poniéndose de lado y pasando la pelota: «...La automatización y el uso de tecnologías como ChatGPT pueden tener un impacto en ciertos trabajos, pero también pueden crear nuevas oportunidades de empleo en otras áreas. En lugar de preocuparse por perder su trabajo a manos de la automatización, es importante tomar medidas para mantenerse actualizado y preparado para adaptarse a los cambios en el mercado laboral».

Y en cuanto a la segunda y tras varios intentos se enroca en que la creadora, OpenAI, es una organización sin ánimo de lucro pero que curiosamente está muy patrocinada por Microsoft, Elon Musk, etc. Su CEO es Sam Altman, un reconocido empresario y fundador de codecademy, entre otras.

Apretamos un poco más y le preguntamos qué retorno obtienen todos ellos de sus aportaciones. La respuesta no puede ser más sencilla. No sacan nada, solo prestigio por patrocinar el futuro de la inteligencia artificial y otros colaterales del mecenazgo. No sé, puede que estemos a las puertas de un nuevo Cambridge Analytica. De momento a mí me ha quitado un montonazo de trabajo recopilatorio para este artículo.

Si usted es temeroso respecto a su huella digital, siempre podrá hacerse con una dirección de correo falsa y tratar de esconderse tras ella, aunque ya sabe que es difícil.

De momento, volando y disfrutando del modo avión, agradezca ese momento de desconexión. Buen vuelo.

Lee el artículo completo en revistabinter.com



LIVVO

HOTEL GROUP

GRAN CANARIA · FUERTEVENTURA · LANZAROTE
TENERIFE · CABO VERDE

#livvo #LiveTheWorld
@livvohotels

livvohotels.com

GRAN CANARIA LOGRA EL SEXTO MEJOR AÑO DE SU SERIE HISTÓRICA

La estadística del sector turístico en Gran Canaria en cuanto al número de clientes se aproxima a las cifras de los meses anteriores a la pandemia. El destino turístico insular firmó el pasado mes de noviembre el mejor dato mensual de llegada de clientes desde la aparición del COVID-19 con la presencia de 388852 turistas, según datos publicados por Aena el pasado mes de enero.



Asimismo, Aena recogió también los datos de pasajeros de diciembre y el acumulado anual, en los que destaca que Gran Canaria alcanzó un 1,3% más de clientes que en diciembre de 2019 y se situó a tres puntos porcentuales de igualar la estadística previa a la pandemia. Se trata del sexto mejor año del sector, casi rozando los 3271 millones de 2015, tras la serie entre 2015 y 2019.

El total de pasajeros extranjeros que aterrizaron en noviembre fue de 340043 personas. 388852 turistas, con la suma de los nacionales, sin llegar a igualar (-4%) los números de 2019. En diciembre llegaron 380930 pasajeros extranjeros, 153340 pasajeros de la península y Baleares –con un incremento del 1,4% respecto a 2019– y 111 000 canarios.

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, o en nuestra App.

Hospital  quirónsalud
Tenerife

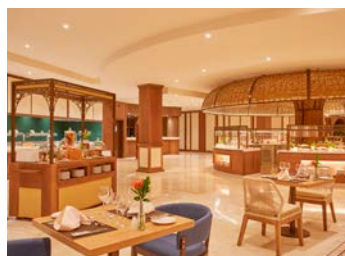
LA VACA AZUL

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.



LUJO EN FUERTEVENTURA



ÍNTIMO Y EXCLUSIVO

Situado en Corralejo, en primera línea de playa y con maravillosas vistas a la isla de Lobos y Lanzarote. Secrets Bahía Real Resort & Spa es el lugar perfecto para disfrutar del relax y la tranquilidad. Disfrute de una estancia solo para adultos en un entorno ideal frente al mar con Unlimited-Luxury®.

ESPAÑA, DESTINO PREFERIDO DE LOS EUROPEOS PARA EL AÑO NUEVO

España fue el país más buscado para comenzar 2023 por parte de los viajeros europeos, por delante de Italia, Portugal, Francia y Reino Unido, según datos del buscador de vuelos y hoteles Jetcost. Las búsquedas de vuelos han aumentado un 230 %, y las de hoteles, un 180 % para el fin de año en el territorio español frente al período anterior.

Respecto a los destinos más buscados, algunos de ellos fueron Palma de Mallorca, Alicante, Barcelona, Málaga, Madrid y Canarias, que volvió a ser la comunidad española más buscada por los europeos para recibir el año 2023. Tenerife ocupó el segundo lugar más solicitado por los viajeros británicos, franceses e italianos, la tercera por los neerlandeses y la cuarta por los alemanes y portugueses.



Además, Gran Canaria, Fuerteventura y Lanzarote siguieron presentes entre las preferencias de los turistas europeos. Baleares se perfiló también como uno de los enclaves favoritos para los viajeros, con Palma de Mallorca como la ciudad más buscada, sobre todo por visitantes alemanes.

Promueve tu Seguridad

 Prevención de Riesgos Laborales

 Formación a Medida

 Reconocimientos Médicos

 Reconocimientos Aeronáuticos

 Prevención contra Legionelosis

 Seguridad & Emergencias



www.oceanocan.es

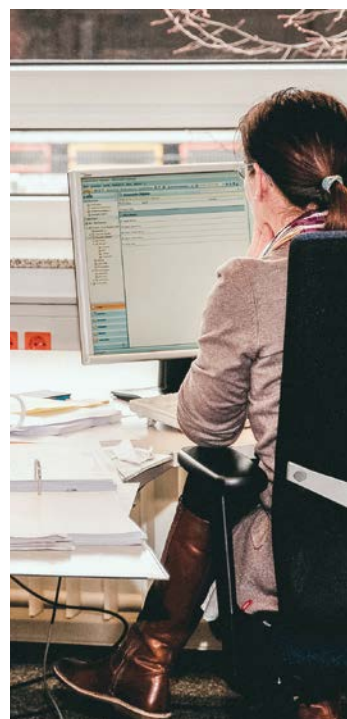
info@oceanocan.es

+34 928 149 211 · +34 922 250 477

CANARIAS CIERRA EL MEJOR AÑO EN EMPLEO DE LA SERIE HISTÓRICA

El viceconsejero de Empleo del Gobierno de Canarias, Gustavo Santana, valoró el pasado ejercicio como «el mejor año del mercado laboral en la serie histórica de la comunidad autónoma» al analizar los datos del paro registrado correspondientes a diciembre, con una disminución del 1,68 % (3124 personas menos) con respecto a noviembre y un 9,69 % (19659 menos) a lo largo de 2022 hasta un total de 183 160 desempleados en el Archipiélago.

De este modo, las Islas mantuvieron el pasado diciembre la tendencia positiva de todo 2022, con la excepción de julio, hasta cerrar un ejercicio ya no solo por debajo de los niveles de paro de los inicios de la legislatura (202683 personas en junio de 2019) y de la pandemia (227 634 personas en enero de 2020), sino incluso del periodo anterior a la crisis financiera (139081 en diciembre de 2007). Y, además, la afiliación a la Seguridad Social experimentó en diciembre, de nuevo, un ascenso del 0,40 % (3505 personas más) con respecto a noviembre y del 5,25 % (43654 más) en doce meses.



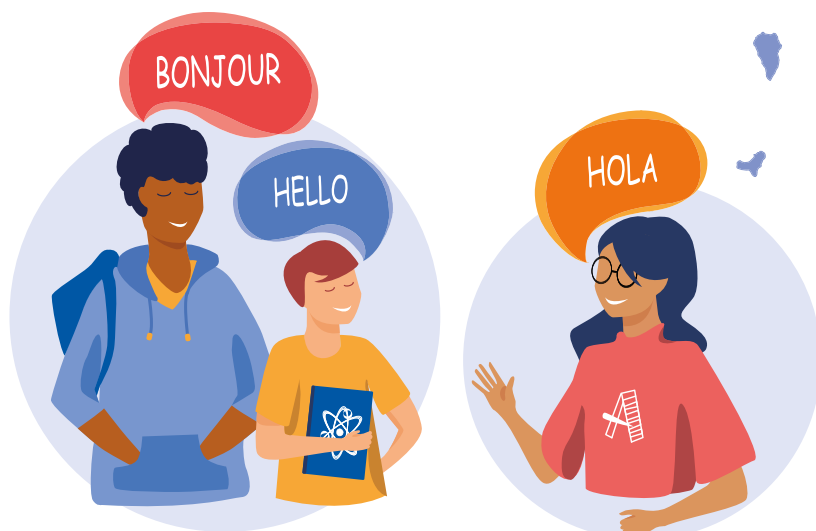
Lycée Français
International
de Gran Canaria

mission
liaison
française

Liceo Francés Internacional de Gran Canaria

Dos culturas, tres lenguas.

¡VEN A CONOCERNOS!



Ctra. de Taliarte, s/n
35214 Telde, Gran Canaria
Las Palmas - Islas Canarias

DE INFANTIL
A BACHILLERATO
DESDE
1974



www.lfigrancanaria.com



Texto por *Mónica R. Goya*
Fotografías por *Rocío Eslava*

ASTURIAS, ENTRE EL MAR Y LA MONTAÑA

Pocos destinos tienen una variedad de paisajes tan espectacular como Asturias. Desde las playas paradisíacas del oriente de la región, con unas aguas cristalinas que no tienen nada que envidiar a esos mares de postal muy lejanos, hasta los montes donde respirar aire puro del occidente, con árboles centenarios en cada esquina, este territorio norteño lo tiene todo para unas vacaciones de película.

Descubrimos dos destinos asturianos, Bermiego y Llanes.

Bermiego

Situado en el concejo de Quirós, Bermiego es un gran desconocido y uno de los lugares con más encanto de Asturias. El gran atractivo de este pintoresco pueblo reside en sus hórreos de postal y en su texu centenario. Los hórreos son uno de los máximos exponentes de arquitectura vernácula asturiana y son muy reconocibles porque siempre están contruidos en madera. Estos graneros

levantados sobre pilares están aislados del suelo con el fin de que la comida que se solía guardar en ellos permaneciese protegida de la humedad y de los animales, especialmente los roedores.

Como dato curioso, la creencia popular es que los hórreos se distinguen de las paneras por el número de pegoyos (patas sobre las que se apoya). En teoría, los hórreos siempre tienen cuatro y las paneras seis o más.





Sin embargo, lo que verdaderamente permite que un hórreo se pueda clasificar como tal es su tejado: mientras que los hórreos tienen tejados a cuatro aguas que se unen en un punto superior coronados por un moño, los tejados de las paneras se unen en dos puntos.

-

Una de esas playas únicas, que además está catalogada como Monumento Natural, es Gulpiyuri

-

Los amantes de la naturaleza y de la cultura celta tienen una razón de peso para visitar Bermiego, y ese es su teju. Este árbol (tejo en castellano) está protegido como Monumento Natural, es el más antiguo de Asturias y uno de los más longevos de Europa. Los vecinos lo conocen como «Teixu l'Iglesia» debido a su ubicación junto a la iglesia de Santa María. Este árbol estaba considerado sagrado en la cultura celta, lo que quizás explica por qué en muchos puntos de la geografía asturiana hay iglesias construidas al lado de tejos. El ejemplar de Bermiego es realmente espectacular: con trece metros de altura, casi siete de diámetro de tronco y quince de diámetro de copa, es uno de esos árboles que no se olvidan.

Llanes

La tradición marinera de esta villa costera es palpable en todos sus rincones, tanto en el casco histórico, muy bien conservado, como en las espectaculares playas del concejo, abiertas al Cantábrico y abrazadas por las montañas del Parque Nacional de Picos de Europa. Con una hermosa costa que contiene espectaculares acantilados, bufones y playas de agua cristalina y arena dorada, así como sendas verdes y rutas de montaña, este concejo del

oriente asturiano es un destino estival ideal, pues permite hacer muchos planes muy variados incluso en el mismo día.

Con más de treinta playas donde elegir, incluidas varias que lideran las listas de las más hermosas del país, hay alternativas para todos los gustos, y los visitantes pueden pasarse las vacaciones descubriéndolas todas, sin repetir. Una de esas playas únicas, que además está catalogada como Monumento Natural, es Gulpiyuri.

Se trata de una diminuta playa de interior sin conexión visible con el mar. Mide cuarenta metros y tras la arena blanca y las aguas azul turquesa, en lugar de verse el horizonte se ven los acantilados, mientras el Cantábrico ruge imparable tras ellos. Este fenómeno natural sucede porque el agua salada se cuela por debajo de los acantilados.

En Llanes merece la pena descubrir la arquitectura indiana, muy arraigada en todo el Principado, pues preciosos palacios y casonas salpican el territorio asturiano. En la capital llanisca, la calle Concepción alberga excelentes edificios indianos. Los cinéfilos pronto se darán cuenta de que hay paisajes que les sueñan, y es que otra buena forma de descubrir el municipio es a través del itinerario Llanes de Cine.

-

ASTURIAS

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

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

BinterMás

-





¿Qué traes en la maleta?

Si traes semillas, plantas, frutas,
hortalizas o flores de otros países,
**puedes traer plagas y enfermedades
muy peligrosas para nuestros cultivos.**



Ya ha ocurrido. ¡Evita que vuelva a pasar!



CUARENTAGRI

INVESTIGACIÓN | IDENTIFICACIÓN DE PLAGAS | FORMACIÓN



 CANARIAS
MADEIRA
AZORES
CABO VERDE
SENEGAL

WWW.CUARENTAGRI.COM





Por Alberto Piernas

EL ARTE DE SER 'FLÂNEUR' EN LA PLAZA DE EUROPA

Entre Londres, París y Bruselas se despliega una ciudad única, a menudo conocida como «la gran plaza económica de Europa». Con títulos a sus espaldas como los de Capital Europea de la Cultura en 2004 y Ciudad del Diseño en 2020, Lille susurra la vanguardia y tradición entre calles que invitan a dejarse llevar por el *flâneur* (visitante o viajero) que llevas dentro.

Existe un lugar donde sentirte en el centro de Europa: de un lado los ecos flamencos de Bélgica, en otro la *charme* parisina e, incluso, una escapada a Londres. Pero no nos adelantemos, ya que el punto de partida puede ser igual o más fascinante que todas esas posibles combinaciones.



Tenemos una arquitectura de tantas formas como colores; el placer de montar en bicicleta y recorrer la exquisita ribera del río Deûle, o un bocado estrella para los amantes del queso como es el welsh, un plato a base de cheddar fundido con pan, jamón york y cerveza. Ecos de acordeón, notas de una ciudad que invita a ser descubierta con calma, deleitándose con la curiosidad de un *flâneur*, esa figura literaria que solo buscaba perderse, descubrir y admirar los pequeños grandes detalles.

-
***Reposa, contempla
a tu alrededor y piérdete por el
antiguo barrio de Les Moulins,
cuna de arte urbano***
-

En la Grand Place comienza una ruta entre edificios de tantas tonalidades como monumentos históricos, entre ellos el Théâtre du Nord o la Colonne de la Déesse (Columna de la Diosa) exha-

lando chorros de agua. Un café caliente o un puesto donde comprar el mejor *bouquet* de flores, porque esta plaza se mueve al compás de las estaciones, desde La Braderie de Lille, un mercado que se celebra el primer fin de semana de septiembre, hasta la impresionante noria que luce en Navidad.

Descubre tu momento antes de proseguir hasta Vieux-Lille, el barrio más exquisito de la ciudad. El casco antiguo de Lille es un alarde de construcciones donde la vibra bohemia susurra en forma de exclusivas boutiques, bares acogedores y rincones con encanto. También aquí puedes sucumbir a construcciones como el Hospice Comtesse, antiguo hospital medieval fundado en 1237; o volver al presente a través de la versión más moderna de un icono francés a través de la Notre Dame de la Treille, inaugurada en 1999. Especial mención a la casa natal de Charles de Gaulle –hoy convertida en museo– y la monumental Ciudadela en forma de estrella de cinco puntas que alcanza una extensión de hasta 2200 metros.



Eres *flâneur* y aquí has venido a perderte: entre Renoir, Picasso, Delacroix o las más de 60000 obras del Palacio de Bellas Artes –la mayor colección de toda Francia después del Louvre, en París– y los canales y senderos que conducen a un zoológico urbano en el parque de la Citadelle. Hasta que las fronteras se desdibujan cuando intuyes que el mundo entero estaba en el mercado de Wazemmes, uno de los más grandes de Francia. Sabores y aromas de todo el planeta –desde los kebab más jugosos hasta la pastela más crujiente– conviven entre puestecitos de tantos matices como formas de viajar. Y si te quedas con hambre, siempre puedes sumar un gofre Meert de vainilla, muy típico de Lille, o incluso un carbonade flamande, un guiso a base de ternero y cerveza riquísimo solo para valientes. Reposa, contempla a tu alrededor y piérdete por el antiguo barrio de Les Moulins, cuna de arte urbano donde las paredes invitan a descubrir tantos colores como diseños en forma de murales únicos. En Lille, el arte y el diseño entienden de muchos atajos si sabes dejarte llevar.

De hecho, no sabes en qué lugar ni época te encuentras cuando alcanzas Euralille, la cara más moderna de la ciudad, concebida por el prestigioso Rem Koolhaas en una antigua zona industrial que hoy emulsiona en forma de geometrías y texturas que confirman por qué Lille fue una vez Capital del Diseño. Y te vuelves a perder, eres un *flâneur* y la historia es tuya. El río trae una canción que quizás te conduzca al viejo Flandes, a otros siglos, al 2023, a las grandes capitales que soñaste. No importa, Lille siempre es el mejor principio, la gran plaza donde susurra Europa.

—
LILLE

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

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

BinterMás
—

IMPRESINDIBLES EN TU VIAJE A LA GOMERA



Caminar por el Parque Nacional de Garajonay

La Isla tiene más de seiscientos kilómetros de senderos y gran parte de ellos se adentran en el Parque Nacional de Garajonay. El primer paso para conocer este magnífico lugar representativo de la era terciaria es acudir a las oficinas de turismo o al centro de visitantes Juego de Bolas.

Ver un atardecer en calma

En La Gomera los atardeceres se viven tan en calma que logras conectar con el entorno y disfrutar de los colores que va dejando el sol en su trayecto hacia el horizonte. Lo puedes hacer desde cualquier mirador.

Probar la gastronomía del lugar

La miel de palma, el almogrote o los vinos de La Gomera son imprescindibles en tu visita a la Isla. Sentarte en un res-

taurante y dejarte aconsejar por quien te atiende es una de las mejores opciones; ellos te recomendarán lo que debes probar para que te lleves una excelente impresión de la gastronomía del lugar.

Excursión a ver los cetáceos

Es una oportunidad única para vivir una experiencia íntima con la naturaleza: observar los animales en su verdadero hábitat y en libertad. Diariamente salen desde los puertos de La Gomera las embarcaciones que realizan la excursión marítima de forma respetuosa con toda la vida marina.

Conectar con la gente del lugar

Los caminos de La Gomera son reflejo de su historia, de las formas de vida y los sistemas de comunicación de los gomeros entre los caseríos y pueblos de la Isla.

¡Te esperamos!

The water kingdom SIAM DRAGON PARK

Costa Adeje - Tenerife



COMPRA
TICKET
ONLINE

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

El "must" de Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY





Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por Rocío Eslava

ENTRE ROCA Y SALITRE

El sureste de Tenerife alberga rincones de ensueño. Hoy nos trasladamos al valle de Güímar para recorrer su espectacular malpaís, una de las joyas naturales más amenazadas del Archipiélago. Aquí, donde las lavas, las tabaibas y los cardones se encuentran con las olas, podemos disfrutar, aún hoy, de un paisaje volcánico y costero que nos traslada hasta tiempos anteriores a la llegada del binomio turismo-construcción. Esa es la razón por la que el malpaís de Güímar se encuentra incluido en la Red Canaria de Espacios Naturales Protegidos, bajo la figura de Reserva Natural Especial.

Desde el parking, habilitado en el Puertito de Güímar, comenzamos a andar por el sendero que conduce a montaña Grande, el volcán responsable de la emisión de las coladas que conforman el malpaís, en una erupción que tuvo lugar hace alrededor de 10000 años. Viejas atarjeas, restos de cultivos mezclados con la vegetación autóctona, arenas y antiguos corrales acompañarán a las escorias de lava en nuestro leve ascenso hasta las faldas de Los Morritos, donde se ubica la atalaya conocida como Vigía del Cabrero. Desde aquí, con unas espléndidas vistas sobre todo el malpaís, comienza el descenso, entre viejas paredes de piedra seca, hacia las Morras del Corcho, punto a partir del cual nos internamos en el sector más naturalizado del malpaís. Nos rodea un exuberante y magníficamente conservado cardonal-tabaibal, que nos acompaña en nuestro paseo hasta el frontón de Los Picos, ya en la costa.



Desde aquí, marchamos paralelos al litoral de vuelta hacia el Puertito, no sin antes disfrutar de las magníficas vistas desde la montaña de la Mar y del patrimonio asociado al sendero, en el que destacan las pequeñas salinas, siempre con la agradable compañía de la brisa marina y del sonido de las olas rompiendo contra las rocas.



Desnivel positivo:
178 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
178 metros de descenso.

Longitud:
6,1 kilómetros.

Cota máxima:
122 metros de altitud.

Cota mínima:
1 metro de altitud.

Lugares de interés cercanos: el Puertito, punto de inicio y final de la ruta, es un acogedor pueblecito pesquero-turístico que dio salida, durante siglos, a la producción agrícola del valle de Güímar y que hoy se ha convertido en un espacio de veraneo para los habitantes de la comarca.

Observaciones: el itinerario es circular, por lo que se puede dejar un vehículo en el parking habilitado para ello, en el Puertito. A pesar de su corta longitud y la ausencia de grandes desniveles, se trata de una ruta soleada, árida y desprovista de puntos en los que recoger agua, por lo que se recomienda llevar líquido suficiente, así como protección solar.

¿Sabías que al otro lado del malpaís se sitúan El Socorro y la playa de la Entrada, señalada por la tradición como el punto en el que apareció la Virgen de Candelaria? El malpaís, en sí, constituye un espacio tremendamente singular, al ser el espacio volcánico reciente y costero del sur de Tenerife que mejor conserva sus valores geológicos y botánicos.



LORO PARQUE DA LA BIENVENIDA AL NUEVO AÑO CON DOCE NUEVAS CRÍAS DE PINGÜINO

La familia de Planet Penguin en Loro Parque se amplía con nuevas incorporaciones a su embajada animal: cuatro pingüinos saltarrocas (*Eudyptes chrysocome*) y ocho pingüinos papúas (*Pygoscelis papua*). A esta exitosa temporada de cría se añaden las predicciones para el nuevo año, que apuntan a más nacimientos de otras especies, que aumentarán la familia animal del zoo en Tenerife.

Las crías papúas se encuentran junto a sus padres en la exhibición, mientras que los ejemplares de pingüinos saltarrocas son monitorizados por los profesionales de Loro Parque en la Baby Penguin, tanto por la delicadez de la especie como por el gran reto que ha supuesto su reproducción.

Para que estos animales se introduzcan progresivamente con éxito, Loro Parque reproduce las mismas condiciones que tienen en su medio natural, recreando sus hábitats con doce toneladas de nieve que caen en el recinto



a diario, respetando los ciclos de luz normales de la Antártida y recreando la primavera polar, caracterizada por mucha luz y días largos.

El nacimiento de estos cuatro saltarrocas y los ocho papúas supone un resultado magnífico para los programas de reproducción de Loro Parque, que ya ha logrado crías de todas las especies de pingüino. Asimismo, es un éxito para la conservación de la especie, amenazada por las alteraciones del cambio climático en la circulación marina y los glaciares.



Por *Carla Rivero*
Fotografías por *Carlos Novella*

SARDINA DEL NORTE, MATRIOSKA DE RELATOS MARINOS

Hay coordenadas que, aun dentro del mapa, permanecen escondidas hasta que el viajero se aventura a recorrer nuevos caminos. Bajo la montaña de Gáldar, municipio del norte de Gran Canaria, entre invernaderos y plataneras, la playa de Sardina del Norte emerge como una ensenada llena de historias que desde el siglo XV da a su población la salida al océano Atlántico. Un pueblo pesquero en el que conviven vecinos y viajeros, donde se entremezclan las anécdotas y los saludos, como cuando el cable submarino que unía Gran Canaria y Tenerife era visible para los chiquillos que recorrían las calles de tierra, y deja pensativa a Pilar García, vecina del lugar, que no falta nunca a su cita con el mar.

La llegada al barrio marítimo desconcierta; parece que no hay nadie, y el coche se deja en el aparcamiento que delimita el acceso de vehículos. De repente, el paseo descubre la vista de unas aguas cristalinas. La onda interna de la costa conecta con el farallón de Tábata, al suroeste; y el lomo del Faro, al noroeste, esconde el litoral de los vientos alisios que enfurecen las peligrosas costas del norte dejando aquí un reducto ideal para el baño que ha sido refrendado con el distintivo Bandera Azul. La que fuera entre los siglos XVIII y XIX una de las principales rutas hacia Europa de la

industria azucarera hoy ofrece la cara amable de un recodo en el que el tiempo ha quedado detenido.

A lo lejos, la bruma emborrona la cola de dragón, tal y como comúnmente se nombra a la concatenación de riscos que delimitan Gáldar, a la vez que la playa de Martorell, en frente, atrae la mirada bajo el reflejo refulgente de los invernaderos que penden sobre el vacío. Entonces, un saludo lejano llama la atención hacia el pinar de Tamadaba, en la cumbre de Agaete, que aparece a lo lejos con el mar de nubes empecinado en su copa.

Así, la playa de Sardina, en apenas un kilómetro, da un sinfín de paisajes y permite hundir el paso en la arena fina que es tragada por la subida de la marea; también ascender por las piedras de la cala izquierda, que sirven para tender la toalla o remojarse en los charcos que pueblan los montículos rocosos sobresalientes entre una y otra. Otro tesoro que alberga el reducto es la cueva de Playa Chica, un yacimiento arqueológico del siglo VI que aporta conocimientos acerca de la vida de los antiguos aborígenes canarios y que suele estar cerrada para su preservación.

-
***La tarde se cierne y los rojizos anaranjados
de los celajes acompañan la caída del sol***
-

El salto hacia el mar puede hacerse desde el muelle Viejo, el de Fyffes y el Nuevo, antiguas construcciones que dividen como tres punzadas el resto del paseo en el que las casas cuevas aparecen incrustadas en el talud de tierra rojiza. Una postal arquitectónica que finaliza en la playa de El Roquete, donde aprovechan los pescadores el revuelo de la espuma y que ha servido como plató de cine para la producción española *Palmeras en la nieve*. Curiosidades de las que, tal vez, se mantienen alejados un grupo de buceadores. Van a descubrir otros misterios. Preparan las bombonas, las aletas y se ajustan los neoprenos, listos para avistar la boga, el pejeverde, las anémonas joya, la cabrilla o hasta los angelotes, que han encontrado aquí un espacio en el que descansar, como especies que disfrutan del área de protección Zona Especial de Conservación (ZEC) en sus 1426,55 hectáreas. Un rincón que enganizó a Ana de Miguel, visitante madrileña que, al igual que alemanes y franceses, se escapa por lo menos una vez al año para hundirse entre los doce y los dieciocho metros practicables bajo la superficie. Contra los miedos, añade un «todo es querer».

«Esto es un paraíso», comenta Francisco José Pérez, que a lo largo de sus sesenta años ha tomado cada mañana su medicina: un baño en el mar. «El contacto con la naturaleza te abre la mente». La tarde se cierne y los rojizos anaranjados de los celajes acompañan la caída del sol. El faro de punta de Sardina otea el horizonte con sus franjas granates y blancas, última parada a apenas unos siete minutos en coche de este trayecto. Rápido, al mar.

Ubicación: municipio de Gáldar, en el norte de Gran Canaria, GC-202.

Socorristas: sí, en verano.

Playa surfista: sí.

Restaurantes: sí.

Baños: sí.

Duchas: sí.

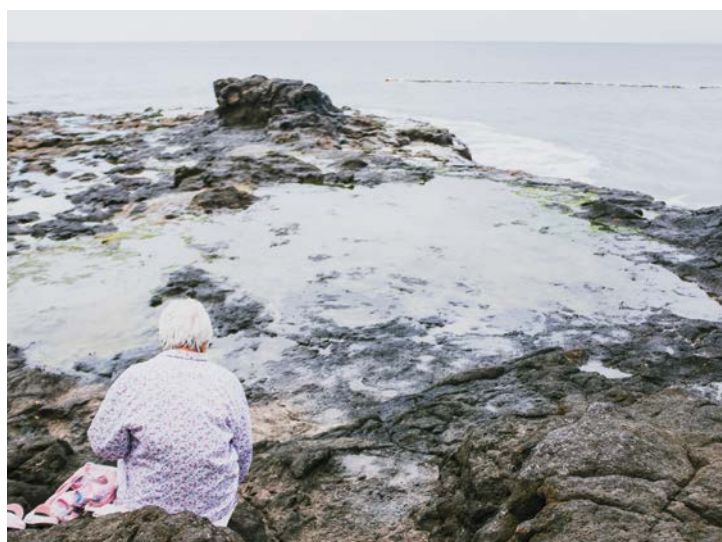
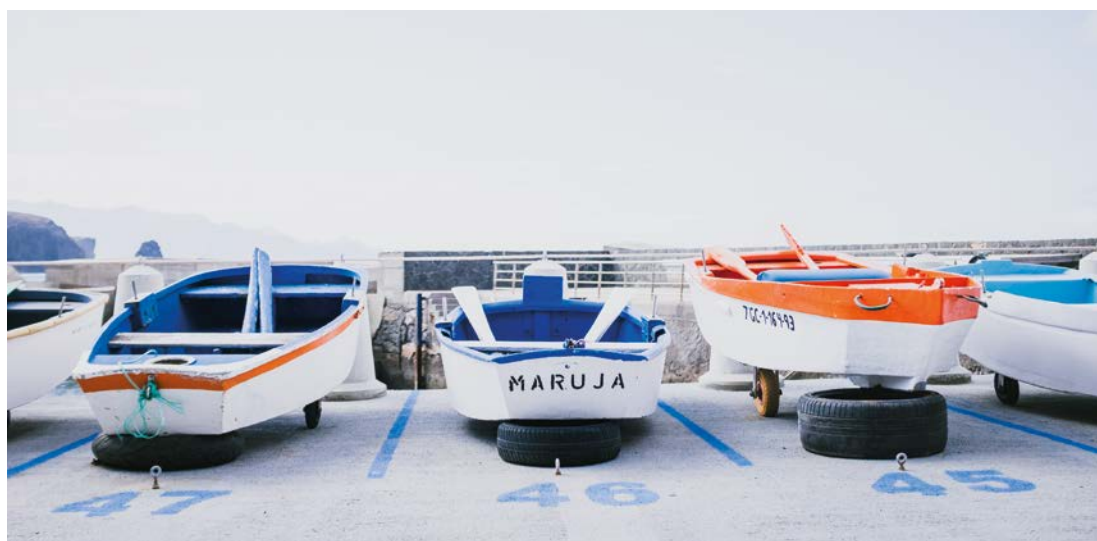
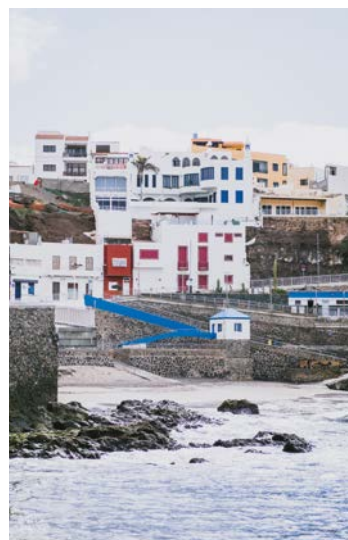
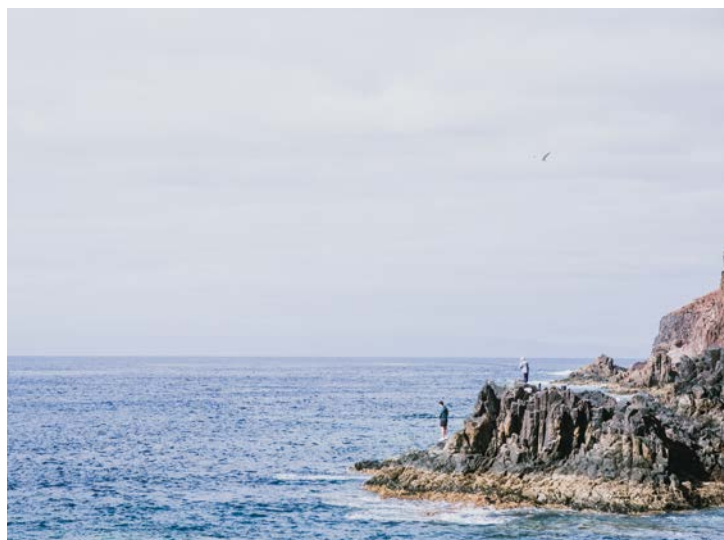
Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para personas con discapacidad: sí.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: línea 1 Guaguas Guzmán, desde Gáldar, o taxi.

Perros: no.





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

EL GRAN DESCONOCIDO DE NUESTRO CUERPO

Cada vez existe más conciencia corporal. Sin embargo, hay partes del cuerpo como el suelo pélvico que siguen pasando desapercibidas para la mayoría. Hablamos de una zona con múltiples y delicadas funciones cuya desatención puede ocasionar alteraciones independientemente de nuestro sexo. Aprender a escuchar sus señales y darle la atención que se merece nos puede ahorrar grandes problemas.

Cuando hablamos de suelo pélvico nos referimos a un conjunto de músculos, ligamentos y tejido conectivo que cierran la cavidad abdominal por la parte inferior. Su misión principal es la de sostener todos aquellos órganos alojados en la pelvis (vejiga, uretra, recto, útero-vagina en mujeres y próstata-vesículas seminales en hombres).

Otra de las funciones que realiza nuestro suelo pélvico se basa en los procesos de micción y defecación controlando los esfínteres anal y vesical. Además, participa en la actividad sexual y tiene un papel importante en la postura corporal.

En redes sociales como Instagram podemos encontrar cada vez más fisioterapeutas especializados en suelo pélvico que nos informan de los signos de alarma y cuándo acudir para valoración, y nos muestran algunos consejos y ejercicios para devolver el tono a nuestra musculatura.

Uno de los colectivos que más demandan esta atención profesional son las mujeres gestantes y puérperas, ya que durante el embarazo y el parto experimentan una mayor presión en la zona pélvica que puede debilitar la musculatura y crear disfunciones como el prolapso de vejiga o útero.

El cuidado y fortalecimiento de esta parte del cuerpo durante el embarazo se vuelve una herramienta imprescindible de prevención de dichas disfunciones. Además, una revisión posparto pasada la cuarentena nos ayuda a poder iniciar una rehabilitación precoz de la zona y evitar futuras intervenciones quirúrgicas destinadas a implantar mallas artificiales que sostengan los órganos pélvicos.

Por otro lado, los hombres intervenidos de prostatectomía, es decir, de la extirpación total o parcial de la próstata, también se ven afectados y pueden presentar incontinencia urinaria, entre otros síntomas. La rapidez en el tratamiento rehabilitador y de reeducación del suelo pélvico permite aumentar las posibilidades de recuperación y, por tanto, incrementar la calidad de vida de la persona. El fortalecimiento de estos músculos mejora el control de esfínteres y acelera la recuperación de la función eréctil.

Hemos mencionado los casos comunes que socialmente se relacionan con más concienciación sobre la problemática del suelo pélvico y que llevan a quienes los padecen a acudir sin reparo a estos especialistas para recuperar la funcionalidad de esta zona. Sin embargo, existen muchos otros factores que pueden conducir al debilitamiento de esta musculatura y la aparición de sintomatología.

El sedentarismo, la mala postura corporal, el estreñimiento, la mala alimentación, el exceso de presiones como la movilización incorrecta de pesos, el exceso de impactos continuos como cuando se corre, se estornuda o se tienen ataques de tos, la obesidad o la falta de ejercitación de dichos músculos posibilitan la disfunción y dan lugar a síntomas como la incontinencia urinaria, fecal y de gases en ambos sexos, prolapsos genitales, disfunción eréctil,

dispareunia, vaginismo, sensación de pesadez en la zona...

Como vemos, muchos de los síntomas implican una repercusión en la parte emocional y mental de la persona, por lo que la terapia psicológica a la par se vuelve imprescindible en algunos casos y en otros se convierte en un factor que acelera la recuperación.

Por ejemplo, si sufrimos la afección de vaginismo, nuestra intervención en el suelo pélvico debe ir de la mano de una terapia con un especialista en sexología. Estos especialistas pueden ser fisioterapeutas, enfermeros, psicólogos, psiquiatras... que han cursado un máster de especialización en esta disciplina.

-

Si empiezas a notar que algo no va bien no esperes a que se agrave para solicitar ayuda

-

Para terminar debemos saber que los cuidados básicos para prevenir lesiones se basan en llevar una alimentación saludable que evite el estreñimiento y la obesidad, favorecer el buen tono realizando ejercicios de Kegel e hipopresivos previa supervisión, realizar ejercicio físico en coordinación con la respiración diafragmática y acostumbrarnos a la hora de ir al baño a subir los pies a un taburete para tener las rodillas flexionadas (simulando estar de cuclillas), lo que disminuye la presión que se ejerce en esa zona al evacuar.

Y ya sabes, si empiezas a notar que algo no va bien no esperes a que se agrave para solicitar ayuda; demorar la visita al especialista normalmente termina ocasionando que el proceso de recuperación sea más largo.

HOSPITEN, PIONERO EN CIRUGÍA CARDÍACA MÍNIMAMENTE INVASIVA

La Unidad de Cirugía Cardíaca del Hospital Universitario Hospiten Rambla incorpora la cirugía de revascularización coronaria mínimamente invasiva en Canarias, una técnica que suele ejecutarse en pocos centros muy especializados debido a su dificultad.

«La filosofía de la cirugía cardíaca mínimamente invasiva es poder realizar las operaciones de corazón con menor agresión quirúrgica, pero manteniendo la seguridad y la eficacia del procedimiento», explica el doctor Javier Estigarríbia, jefe de la unidad. Es el equipo médico-quirúrgico quien determina su indicación.

«Se hace una incisión de unos cinco o seis centímetros en el costado izquierdo del tórax y, a partir de ahí, se opera realizando una revascularización arterial coronaria mientras el corazón sigue latiendo», explica el especialista. Esta técnica tiene la ventaja sobre la cirugía convencional de ser menos agresiva para el paciente, pues se realiza a través de incisiones pequeñas, sin necesidad de abrir el esternón y con menor manipulación de la aorta, reduciendo el riesgo de sangrado, infecciones y dolor



Dr. Javier Estigarríbia.

posoperatorio, favoreciendo así una estancia hospitalaria más corta y una más pronta incorporación a su rutina.

El especialista recomienda, además, un estilo de vida saludable y controles periódicos con el cardiólogo para mantener un corazón sano.

TEATRO, MÚSICA
Y ACTIVIDADES

TENERIFE

CARNAVAL



S/C de Tenerife
Del 15 al 26 de febrero

El Carnaval de Santa Cruz de Tenerife es la cita festiva más internacional de la capital tinerfeña, una seña de identidad y el hilo conductor que hilvana una tradición artística multidisciplinar que pasa de generación en generación. Un movimiento asociativo de casi 10000 personas hace posible cada año una celebración que en 1980 fue declarada Fiesta de Interés Turístico internacional. El Carnaval de Santa Cruz de Tenerife es un evento de proyección global que en 1987 inscribió su nombre en el *Libro Guinness de los récords* con la mayor participación de público en un baile celebrado en un lugar abierto: Celia Cruz y más de 200000 personas lo hicieron posible.

DER ZWERG (EL ENANO)



Auditorio de Tenerife
7 de marzo

Un sultán envía un enano como regalo a la infanta doña Clara en su decimoctavo cumpleaños. El enano no es consciente de su aspecto físico y se encapricha de la infanta. Le canta una canción de amor y se imagina que es su valiente caballero. Ella juega con él y le regala una rosa blanca. Al quedarse solo, ve su propio reflejo por primera vez ante un espejo. Muy agitado, intenta obtener un beso de la infanta, pero ella lo rechaza y lo llama monstruo. Con el corazón destrozado, muere aferrado a la rosa blanca mientras la infanta se reincorpora a la fiesta. Ópera de un acto, compuesta por Alexander von Zemlinsky, que se inspira en el relato corto *The birthday of the infanta* (*El cumpleaños de la infanta*), de Oscar Wilde. Se trata de la obra más emblemática del músico austriaco.

LANZAROTE

KIKE PÉREZ | ¿ES LA MIL?



Teatro El Salinero
17 de marzo

Humor e ingenio en altas dosis. ¿Es la mil? Esa es la pregunta que se hace Kike Pérez, y que quiere trasladar a su público, y es que en 2023 alcanzará esta cifra redonda de *shows*. Los cálculos desde 2006, año en el que comenzó su trayectoria profesional, aseguran que este año se dará este número de presentaciones, impensable cuando el cómico lanzaroteño comenzaba... Lo que ha sido imposible de concretar es cuál de ellas será exactamente la mil.

GRAN CANARIA

ELLA Y LOS CERDOS



Teatro Víctor Jara
24 de febrero

Auxilio Lacouture narra e indaga un crimen atroz y lejano. Auxilio, mujer de mediana edad, profesora de filosofía, se oculta durante días en los baños de un colegio durante un asalto de la policía en busca de uno de sus alumnos de primaria. Auxilio es un personaje que en sí mismo esconde una metáfora. Ella se identifica con Casandra, alguien que ve el futuro y el pasado. Eso permite que juguemos, que imaginemos, y que podamos sentir que estamos en los años ochenta, en el presente o en el futuro, sin que quede explícito en el texto ni en el montaje.

CARNAVAL DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



Del 10 de febrero al
5 de marzo

El viernes 10 de febrero un desfile anunciador partirá desde La Isleta hasta el parque Santa Catalina, que a su vez precederá al pregón y dará el pistoletazo de salida a las fiestas, inspiradas este año en el club neoyorquino Studio 54. Por segundo año consecutivo, el templo de la fiesta se convierte en el espacio que abrirá oficialmente las carnestolendas. Más información en www.lpacarnaval.com y www.lpavisit.com.

VALLADOLID

FITO & FITIPALDIS



Centro Cultural Miguel Delibes
1 de abril

Después de completar la gira nacional más multitudinaria hasta su finalización, Fito & Fitipaldis se presenta en un formato que acercará al público a un ambiente más íntimo, en el que se podrán escuchar canciones de su último disco, *Cada vez cadáver*, y los clásicos de la banda, interpretados con un matiz diferente. Para ello, Fito Cabrales incorpora a los Fitipaldis a Jorge Arribas y Diego Galaz de Fetén Fetén, que, junto con Carlos Raya, Javier Alzola, *Boli* Climent y *Coki* Giménez, completarán la banda que recorrerá durante el otoño e invierno algunos de los teatros y auditorios de nuestro país. Una ocasión única para ver a Fito & Fitipaldis en un formato muy especial.

JEREZ DE LA FRONTERA

EL ARREBATO



Teatro Villamarta
15 de abril

Javier Labandón es una de las figuras más carismáticas del panorama musical español. Con más de una decena de discos y veinte años de trayectoria a sus espaldas, El Arrebato se ha convertido por derecho propio en todo un icono musical, que permanece inalterable al paso del tiempo gracias a sus clásicos himnos atemporales y a los nuevos éxitos incluidos en su último disco, + *Abrazos*.

A CORUÑA

RUFUS T. FIREFLY



Inn Club
15 de marzo

El grupo de indie rock psicodélico Rufus T. Firefly, liderado por Víctor Cabezuelo y Julia Martín-Maestro, estará en concierto en la sala Inn de A Coruña el próximo abril, dentro de su nueva gira *Y el Anochecer de Plata*, que finalizará el 26 del mismo mes en la sala La Riviera de Madrid.

SAN SEBASTIÁN

ARA MALIKIAN



Centro Kursaal Elkargunea
16 de abril

Ara Malikian es sin duda uno de los más brillantes y expresivos violinistas de su generación. Poseedor de un estilo propio, forjado a partir de sus orígenes y ricas vivencias musicales, su violín se alza como una de las voces más originales e innovadoras del panorama musical. Una inagotable inquietud musical y humana han llevado a Ara Malikian a profundizar en sus propias raíces armenias y asimilar la música de otras culturas del Medio Oriente (árabe y judía), Centroeuropa (gitana y kletzmer), Argentina (tango) y España (flamenco), todo ello dentro de un lenguaje muy personal en el que se dan la mano la fuerza rítmica y emocional de estas músicas con el virtuosismo y la expresividad de la gran tradición clásica europea.

FLORENCIA

EROS RAMAZZOTTI



Nelson Mandela Forum
4 de abril

Eros Ramazzotti, quien en Italia y Latinoamérica es una reconocida figura de la escena musical, es uno de los cantautores de pop, pop latino, pop rock, rock latino y baladas románticas más relevantes de las últimas décadas. El artista se subirá a los escenarios en Florencia, en el estadio deportivo cubierto Nelson Mandela Forum.

LILLE

LOMEPAL



Zénith Arena de Lille
12 de abril

Antoine Valentinelli, más conocido por su nombre artístico Lomepal, es un rapero y cantante francés con cinco EP y tres álbumes a sus espaldas. Las canciones de su último trabajo, que vio la luz el pasado 2022 y se titula *Mauvais Ordre*, ya están sonando en las grandes ciudades europeas con su nueva gira, *Automne Tour*.

TOULOUSE

STROMAE

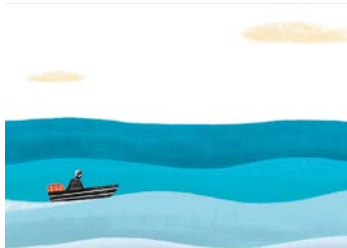


Zénith Toulouse Metropole
21 de abril

El artista belga Stromae es conocido por sus producciones en el género urbano del hip hop y la música electrónica. Su salto a la fama se produjo a raíz de composiciones como *Alors on danse*, *Papaoutai* y *Tous les mêmes*. Su última gira, *Multitude de tour*, incluye algunos de sus grandes éxitos y también su trabajo más reciente, *Multitude*, que le da nombre al *tour*.

EXPOSICIONES
Y MUESTRAS

SAN SEBASTIÁN

IBAN
ILLARRAMENDI

Centro Cultural Aiete
Visible hasta el 19 de marzo

Cada tres meses, el Rincón de la Ilustración acoge los trabajos de un ilustrador o de una ilustradora. Esta vez es el turno de Iban Illarramendi. El universo creativo de este ilustrador y diseñador gráfico de Zarautz se compone de elementos de la naturaleza, el mar y sus raíces vascas. En 2022 se le concedió el Premio Etxepare de álbum ilustrado infantil por el libro *Kiratsa*.

MENORCA

LA GUINA
DELS OFICIS

Centro Artesanal de Menorca
Visible hasta abril

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 indisoluble 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

EXPOSICIÓN DE
FOTOGRAFÍA
STEVEN MEISEL
1993

Muelle de Batería de A Coruña
Visible hasta mayo

Steven Meisel 1993, a year in photographs recoge el trabajo de este maestro de la fotografía durante 1993, un año decisivo en su carrera, que desputa por su estrecha colaboración con *Vogue* y en el que llegó a firmar veintiocho portadas y más de cien editoriales para la revista. La exposición presenta más de cien retratos clásicos de hombres y mujeres del mundo de la moda y del cine como Linda Evangelista, Carla Bruni, Naomh Campbell, Hamish Bowles y Kyle MacLachlan.



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

CANARIAS Y GOLOSINAS DE ANTAÑO: LOS MÁS INGENIOSOS TRAMPANTOJOS

La diversión es un símil de evasión y este enfoque antropológico aclara que realizar algo distendido no significa acometer la acción para lograr un fin determinado, sino vivir el momento de forma placentera. Indiscutiblemente, la golosina ha funcionado como mecanismo de distracción frente a la alimentación cotidiana y en Canarias nuestros antepasados tiraron de ingenio para concebir chucherías fugaces.

«Las golosinas han sido injustamente *demonizadas*, así que me propuse recopilar datos para acabar desvelando el secreto de su éxito y luego aplicar ese conocimiento para ponerlas en el escalafón que les corresponde de la nutrición». Esto me comentó en su día el

chef Andoni Luis Aduriz, que se sumergió hace años en investigaciones acerca de la relevancia alimentaria –no siempre valorada– de estas variantes dulces o saladas, trucos comestibles, trampantojos y señuelos que siempre han embelesado a peques y mayores.

El citado jefe de cocina se enfrascó durante una etapa en *The Candy Project* «a partir de lo que podría denominarse *chuchenomía*, desde la que se podría configurar un mapa planetario del gusto con estas golosinas como factores de estudio y con los que se puede hasta medir la relevancia económica, social y nutricional de una comunidad».

«Los niños esperábamos a que los mayores abrieran la mistela y separaban para nosotros los granitos de café, con distintos tuestes, que se habían impregnado mecidos en la botella de este punto dulcito y aromático. Ya la expectativa de hacer crujir esos *caramelos* en la boca nos colmaba».

Así explica uno de esos «trucos» el lanzaroteño Fefo Nieves, que guarda un goloso recuerdo del crocante. «Colocante. Así lo llamábamos en el juego de palabras y consistía en gofio y azúcar en la sartén hasta que se convertía en una masa dura y se extendía en la mesa de formica. Aquello se solidificaba y si se espolvoreaban almendras y manises picados (un poquito de aceite de oliva suave, si había) era el cielo».

-

«Los niños esperábamos a que se abriera la mistela y separaban los granitos de café que se habían impregnado de ese punto dulcito y aromático»

-

Para las abuelas eran recompensas para sus nietos. Significaba amor y, asimismo, esto llevaba la intención de divertir a la vez que favorecía aportes con lo que había en tiempos de carencias. El experto en etnografía y producto local Juan Antonio Peraza aporta datos de

antaño en Tenerife. «Piedritas de gofio con azúcar o las cabrillas (cucharadita de gofio con el azúcar); higo pasado con una almendra a modo de corazoncito; pero muchas veces no había dinero para adquirir golosinas de esas envueltas como la melcocha, el dulce de panela fundida; o regalices, pirulís o pirulines –con o sin galleta–, los chicles bazooka, cigarritos de chocolate, los palotes...».

Algunas señoras mayores consultadas recuerdan disfrutar con algarrobas y tamarindos, que se daban en Santa Cruz, o las manzanitas pequeñas de bocado, y, aunque no eran dulces, no menos chuchería: una buena hartada de chochos. «Traquinando» y rebuscando en sus anotaciones y recetario de sus abuelas, la chef tinerfeña Lola García rescata estampas de las primeras décadas del siglo pasado y postres como el que podría denominarse «listones de pan frito con azúcar y canela»; ese pan duro que se pasaba por leche y huevo, se dejaba escurrir y se freía en manteca, se envolvía en un papel como de parafina: ¡tremendo obsequio!

Lola asevera que el deleite estaba precisamente en las reuniones para preparar bizcochones, rosquetes, truchas..., en las que participaban los niños «y cantaban mucho, incluido el arrorró». Golosina era, por supuesto, el higo porreto (prensado y secado al sol) o la «fruta pasada», recuerda Fefo Nieves, mientras la cocinera saca a colación el ñame con miel, caña de azúcar o sirope de palma.

Hubo momentos en los que los chuches entraron en barrena por sus altos contenidos de azúcares, pero en ningún caso se ha de achacar a la industria, sino que se deben encauzar hábitos y que las chucherías digamos tradicionales, que aún las hay, sigan conviviendo con las contemporáneas.



Nuevos retiros de Yoga

Una incomparable experiencia de renovación de cuerpo y mente, disponible 6 veces al año:

- 5 noches de alojamiento en habitación uso individual
- Pensión completa con menús saludables
- Acceso ilimitado a The Oriental Spa Garden
- 2 clases de yoga diarias
- Un tratamiento de SPA relajante al día

PVP. 2420 €

Puerto de la Cruz - Tenerife ☎ +34 922 381 400 f @ @hotelbotanico



HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden



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

BINTER APOYA LA INVESTIGACIÓN ARQUEOLÓGICA EN EL TALLER DE PÚRPURA ROMANO DE LOBOS, FUERTEVENTURA

Binter colabora desde hace años con el proyecto de investigación «Hacia la definición de las islas Purpurarias» facilitando el traslado de los investigadores, la infraestructura necesaria y los materiales arqueológicos que permiten desarrollar el trabajo de campo para su depósito definitivo en el Museo Arqueológico de Fuerteventura.

En el año 2012, un equipo de arqueólogos halló en el islote de Lobos un yacimiento donde descubrieron un taller romano de púrpura de época tardorrepública y altoimperial, que se ha convertido en el yacimiento más antiguo de Fuerteventura y en el foco de atención de la investigación arqueológica canaria y mundial.

Se trata de un proyecto en el que colaboran el Cabildo de Fuerteventura y el Organismo Autónomo de Museos y Centros del Cabildo de Tenerife, codirigido por investigadores de ambas instituciones y de la Universidad de La Laguna, junto con un amplio equipo interdisciplinar.

Los trabajos arqueológicos de la campaña de noviembre-diciembre de 2022 se han centrado en dar continuidad a la excavación de *Lobos 1*, que es considerado un taller romano de púrpura de época tardorrepública y altoimperial, cuyo objetivo principal ha sido definir la extensión y ocupación de la zona meridional del yacimiento.

Lobos 1 es un espacio tecnológico, dedicado a la producción de la púrpura, tinte de color violáceo que en el mundo romano era símbolo de poder, de ostentación personal y muy apreciado en la Antigüedad, pues servía para teñir las túnicas y otras ropas de la élite. La de mayor prestigio es de origen marino, que se extrae de unos moluscos, los *Muricidae*, de los que en Lobos se han hallado especialmente *Stramonita haemastoma* y, en muy baja cantidad, *Hexaplex duplex*.

Sus restos (las conchas) se presentan en concheros y muestran las huellas antrópicas de su procesado, pues era imprescindible efectuar la extracción del animal vivo para evitar pérdidas de la sustancia precursora del tinte. Una vez extraída, se sumergía en una preparación líquida con sustancias alcalinas para someterla durante varios días a una cocción lenta en calderos de plomo. En estos concheros y en sus proximidades se localizan las herramientas usadas por los trabajadores de la púrpura, los *mvrilegvli*, como yunques y percutores de basalto, pequeños fragmentos de láminas de hierro (posibles cuchillos), así como estructuras de combustión y restos de calderos de plomo.

En Lobos hay otros espacios ligados al procesado de los recursos bióticos, con restos de ovicaprinos y cerdos, junto a estructuras de combustión y abundantísimos restos cerámicos. En ese sentido, los trabajos de este año se han centrado en una de estas zonas, que se ha mostrado como un importante basurero que atesora todos esos fragmentos de la vida cotidiana.

No se sabe su extensión total, que podría conocerse en próximas campañas, junto con la determinación de las características arquitectónicas de los restos de un probable muro que tiene una longitud de siete metros.

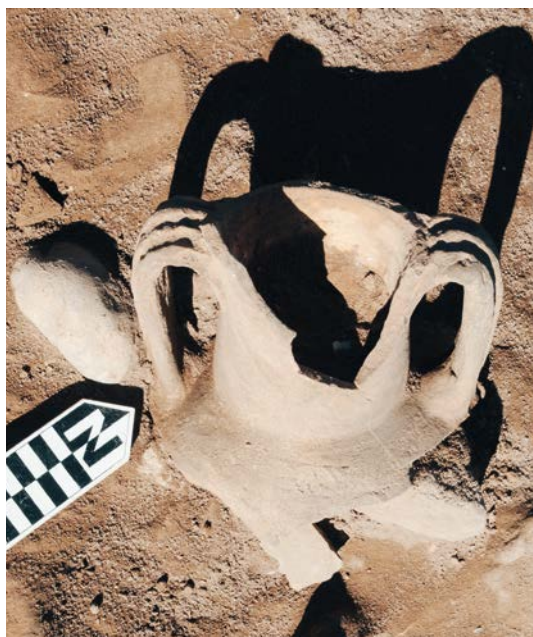
El futuro de las investigaciones de campo mantiene un mayor interés y asegurará la proyección hacia el sur del asentamiento.



Playa de la Calera (islate de Lobos), con ubicación del yacimiento *Lobos 1* al fondo.



Lobos 1. Restos de porciones óseas de ovicaprinos.



Lobos 1. Ánfora fragmentada.

Créditos: Carmen del Arco Aguilar (Universidad de La Laguna), Mercedes del Arco Aguilar (Museo Arqueológico de Tenerife), Isidoro Hernández Sánchez (Museo Arqueológico de Fuerteventura), directores del proyecto. Firma de las fotos: C. del Arco.

LA BINTER NIGHTRUN SERIES 2023 LEVANTA EL VUELO



La Binter NightRun Series, el mayor circuito de carreras nocturnas de España, regresa este año con sus espectaculares pruebas llenas de emoción y diversión para todos.

Santander se suma a esta serie, que en 2022 reunió a más de 12000 corredores y corredoras procedentes de veintinueve países en cuatro destinos. Una fiesta deportiva en crecimiento que se ha ganado, por méritos propios, un hueco destacado en el panorama internacional.

La prueba se basa en tres pilares fundamentales: inclusión, sostenibilidad y solidaridad, unidos a la promoción de hábitos de vida saludables por medio de la práctica del running.

En 2023 conectará cinco ciudades en vuelo directo con un calendario que

inaugura Santander (29 de abril), cediendo el testigo a Santa Cruz de Tenerife (20 de mayo), pasando por Palma (10 de junio) y Zaragoza (30 de septiembre), antes de alcanzar su destino final, Las Palmas de Gran Canaria (21 de octubre). Esta última es la cita más consolidada y la única que suma también la distancia de Medio Maratón a las tradicionales 5K, 10K y Milla Verde.

Las inscripciones para Santander ya están abiertas en la página web oficial www.binternightrun.es, donde los participantes encontrarán información de los destinos ofertados y todo lo necesario para disfrutar del circuito de carreras nocturnas más animado de España. Además, los atletas que deseen viajar a cualquiera de estos destinos podrán beneficiarse de los paquetes de vuelo y hotel que ofrece la agencia CanariasViaja.com.

Escapadas cómplices, solo para dos

Descubre las mejores experiencias para disfrutar en pareja

Experiencia romántica

Parador de Cruz de Tejeda 4*

Tejeda, Gran Canaria
3 días / 2 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno



Desde
186€
por persona
3 días



Desde
221€
por persona
3 días

Solo para dos

Barceló Teguisse Beach 4*

Costa Teguisse, Lanzarote
3 días / 2 noches
Doble deluxe con bañera hidromasaje
Media pensión

Bodegas Monje - Wine & Sex

Sol Costa Atlantis Tenerife 4*

Puerto de la Cruz, Tenerife
3 días / 2 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno



Desde
220€
por persona
3 días

Incluye:

Cena, cata de vinos con platos afrodisiacos y escena teatral con productos eróticos

¡Maleta gratis!

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

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

Vuela con
Binter



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 digestive, 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

Nuevos vuelos directos

IBIZA

📍 Cala d'Hort



SECRETS BAHÍA REAL RESORT & SPA 5*

SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Durante el mes de febrero el hotel Secrets Bahía Real & Spa 5* le invita a sumar el doble de puntos y obtener hasta 1.200 puntos/noche. Además, si es titular BinterMás Oro o BinterMás Plata disfrutará del beneficio exclusivo de acceso gratuito al SPA.

Sume x2

Habitación doble 600 + 600 puntos/noche

secretsbahiareal.com

911 229 866

Beneficio exclusivo

Acceso a la zona lúdica de aguas Secrets SPA para titulares BinterMás Oro y Plata.

Validez: febrero 2023.



Meliá Fuerteventura 4*, Pájara

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Disfrute de un enclave único lleno de contrastes donde pasar sus vacaciones. Reserve en hoteles seleccionados de Meliá Hotels International y gane el doble de puntos en exclusiva.

Hoteles

Gran Meliá Palacio de Isora 5*

Meliá Fuerteventura 4*

Sol Fuerteventura Jandía – All Suites 4*

Sume x2

200 + 200 puntos/noche

200 + 200 puntos/noche

100 + 100 puntos/noche

melia.com

912 764 747

Validez: febrero 2023.



Corallium Beach by Lopesan Hotels. Gran Canaria

LOPESAN HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Celebre San Valentín con una escapada romántica a los hoteles Corallium by Lopesan Hotels, solo para adultos, y sume el doble de puntos con su estancia.

Corallium by Lopesan Hotels	Sume x2
Corallium Beach 3*	260 + 260 puntos/noche
Corallium Dunamar 4*	260 + 260 puntos/noche

lopesan.com
902 450 010

Validez: reserve hasta el 28/02/2023. Estancias desde el 01/02/2023 hasta el 31/03/2023.



MARINA GRAN CANARIA

SUME PUNTOS x2

Marina Suites, ubicado en el mismo corazón del muelle de Puerto Rico, le invita a disfrutar de doble puntuación y de unas vacaciones frente al mar en el sur de Gran Canaria.

Hotel	Sume x2
Marina Suites 4*	215 + 215 puntos/noche

marinagrancanaria.com
928 153 015

Validez: febrero 2023.



Barceló Lanzarote Royal Level. Tegüise

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Barceló le ofrece sumar el doble de puntos en una selección de hoteles en Lanzarote. Disfrute del confort, ocio y gastronomía.

Hoteles	Sume x2
Barceló Lanzarote Royal Level	405 + 405 puntos/noche
Barceló Lanzarote Active Resort	270 + 270 puntos/noche
Barceló Tegüise Beach	270 + 270 puntos/noche

barcelo.com
902 101 001

Validez: febrero 2023.



Don Gregory by Dunas 4*. Gran Canaria

DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Disfrute en los establecimientos seleccionados de la cadena Dunas en Gran Canaria y gane 1.000 puntos por noche con su estancia.

Hoteles	Sume x2
Don Gregory by Dunas 4*	500 + 500 puntos/noche
Suites & Villas by Dunas 4*	500 + 500 puntos/noche

hotelesdunas.com
902 142 828

Validez: febrero 2023.



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 del alquiler.

Beneficio exclusivo titulares BinterMás

Upgrade de categoría en su alquiler

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

cicar.com
928 822 900

Validez: 2023. Sujeto a disponibilidad y fechas de alta demanda.

STING

4 JUNIO

PLAZA DE LA MÚSICA (LAS PALMAS)

GRAN CANARIA

STING

Desde

3500 + 88 €

Puntos BinterMás por persona

✈️ + 🏠 + 🎫

Vuelo + Hotel + Entrada

MY SONGS 2023

Silken Saaj Las Palmas 4*

2 días / 1 noche
Doble estándar
Solo alojamiento

Incluye:

- Entradas general, preferente o premium, según elección.

BinterMás

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta el 28/02/23 y estancias del 04 al 05/06/23. 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 €

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

SALOBRE GOLF RESORT
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
900 818 411
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 HOTEL GROUP
902 101 001
barcelo.com
Obtención: de 125 a 400 puntos

GOLD

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
bueniacorralejo.com
Obtención: 215 puntos

SECRETS
Bahía Real

SECRETS BAHÍA REAL
911 229 866
secretsbahiareal.com
Obtención: 600 puntos

R2
HOTELS

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

CORAL
HOTELS

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

H10

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

SALOBRE
HOTEL RESORT

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

beCordial
hotels & resorts

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

SHERATON

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

VILA BALEIRA
Punta Sauro

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

LOPE SAN


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

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



 @DonostiAir



 @Ashuncion



 @naiirdgzz



 @inesmdieppa

#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

Escápate y pon rumbo al norte

Empápate de historia y naturaleza, deléitate con su reconfortante gastronomía, brinda por la vida, crea nuevos recuerdos...

Zaragoza

Vincci Zaragoza Zentro 4*

3 días / 2 noches
Doble estándar
Solo alojamiento

Incluye:

· 20% de descuento



Desde

167€

por persona
3 días



Desde

147€

por persona
3 días

Pamplona

Antique Pamplona Tres Reyes Apartments

3 días / 2 noches
Estudio suite
Solo alojamiento

Zaragoza + La Rioja

Vincci Zaragoza Zentro 4*

Zaragoza · 3 noches
Doble estándar en SA

Parador de Calahorra 4*

Calahorra, La Rioja · 3 noches
Doble estándar en SA



Desde

378€

por persona
7 días



¡Maleta
gratis!

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

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

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

Vuela con
Binter



canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes.

Entretenimiento a bordo

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

1.



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet

2.



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a airfi.aero

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



Dibujos infantiles



Juegos

... y mucho más

Binter
Volamos por ti

Volamos ✈
por ti

Binter

Nuevos vuelos directos
GRANADA

 Alhambra de Granada



INTERINSULARES

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

NACIONALES

A Coruña – X, V y D
Álava – S
Asturias – L, X, J, V, S y D
Granada – L y J
Ibiza – J
Jerez de la Frontera – L, M, J y V

Mallorca – L, M, X, J, V y D
Menorca – M
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 – L, M, X, J, V, S y D
Zaragoza – L, X, J, V y D

INTERNACIONALES

Florenia – S
Turín – M

Venecia – S
Lille – M
Toulouse – M y S
Sal – M
Funchal – L, M, V y S
Ponta Delgada – S
Agadir – D
Dajla – M y S
Dakar – L, M y S
El Aaiún – M y S
Guelmim – X y S
Marrakech – J y D
Nuakchot – L, X y S



C/ Simón Bolívar, 3, Las Palmas de Gran Canaria · Reservas: 928 271 316



LORO PARQUE

ANIMAL EMBASSY



COMPRA
TICKET
ONLINE



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

Puerto de la Cruz - Tenerife